ИЮНЬ
2006

Men's Health

ХОЛОДНОЕ ЛЕТО 2006-ГО
Суповая диета для мышц

СЕКС БЕЗ КРЫШИ
ТАКОГО С НЕЙ ЕЩЕ НЕ БЫЛО

БЕГЛЫЙ КЛЫК АТАКУЕТ
УКУСЫ: Гид по выживанию

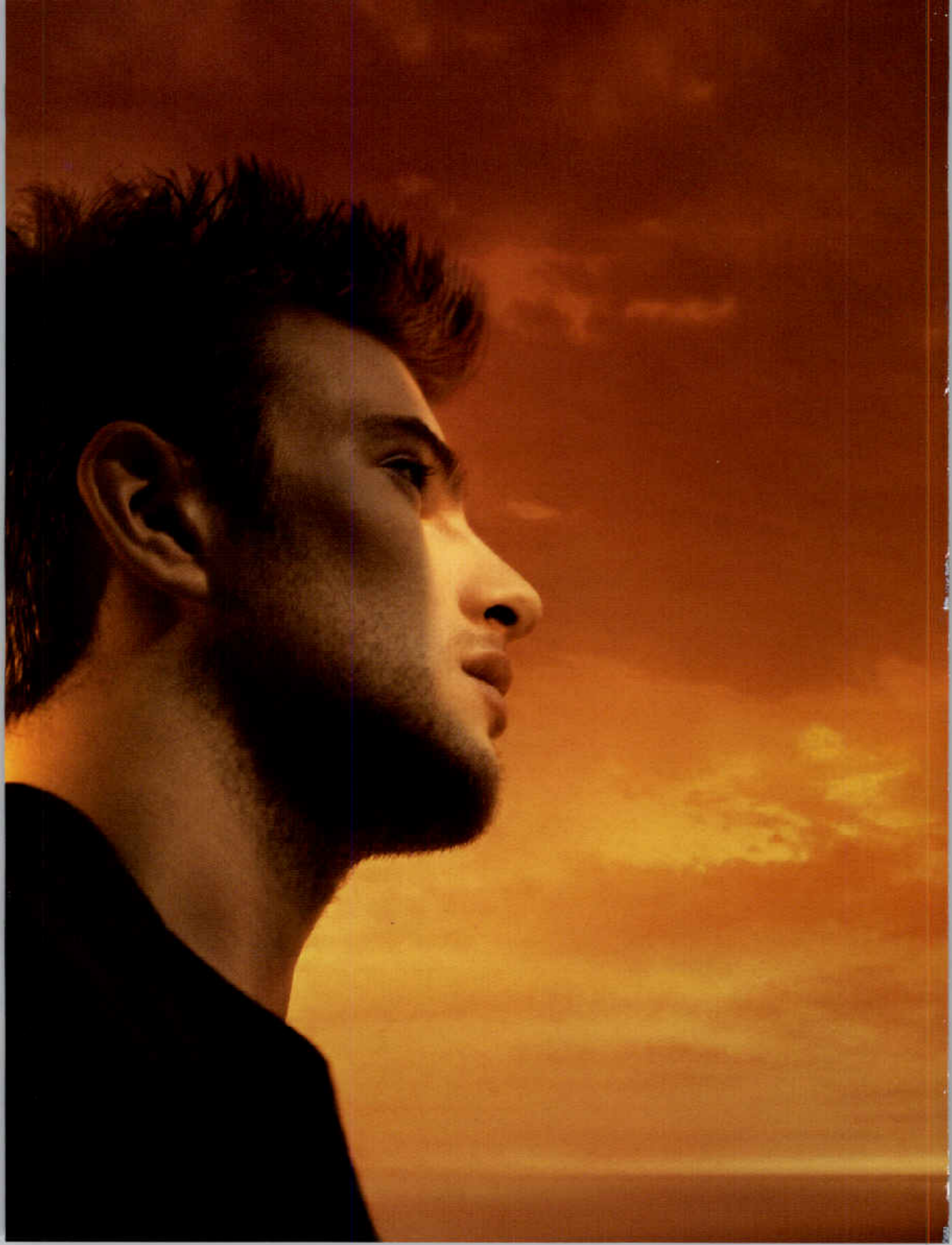
ТРЕНИНГ **5**
ВЕСКИХ ПРИЧИН ПОЛЮБИТЬ ГАНТЕЛИ

КАК ПРОСЛЫТЬ СНОБОМ
Краткий разговорник

MH EXCLUSIVE **УЧИСЬ У ПРОФЕССИОНАЛОВ!**

10 СУПЕРУДАРОВ ОТ ЛУЧШИХ ФУТБОЛИСТОВ МИРА

MensHealth.com.ru
Рекомендуемая розничная цена
67 рублей



Fahrenheit

L'HOMME INFINIMENT

Dior

(846) 372-1372, Санкт-Петербург: «Лексус – Аксель Кар», (812) 326-2266, «Лексус – Приморский», (812) 336-5888 www.lexus-russia.ru

СОДЕРЖАНИЕ 06.06

56
Охота к перемене мест

91
Сделает Зидан Кака?

66
Вспышки гнева

НА ОБЛОЖКЕ

76 Холодное лето 2006-го
Суповая диета для мышц

128 5 веских причин полюбить гантели

56 Секс без крыши
Такого с ней еще не было

118 Беглый клык атакует
Укусы: гид по выживанию

84 Как прослыть снобом
Краткий разговорник

91 10 суперударов от лучших футболистов мира

ТЕКСТЫ

50 Мужской разговор
Мачо-альфа

66 Жизнь
Желтая лихорадка

88 Особое мнение
В поисках утраченной импотенции

134 Характер
Музей мускулов

156 Актуально
Время дорого!

164 Стресс
Ваше степенство

174 Экстрим
Миклухо-Маклай и 10 кг золота

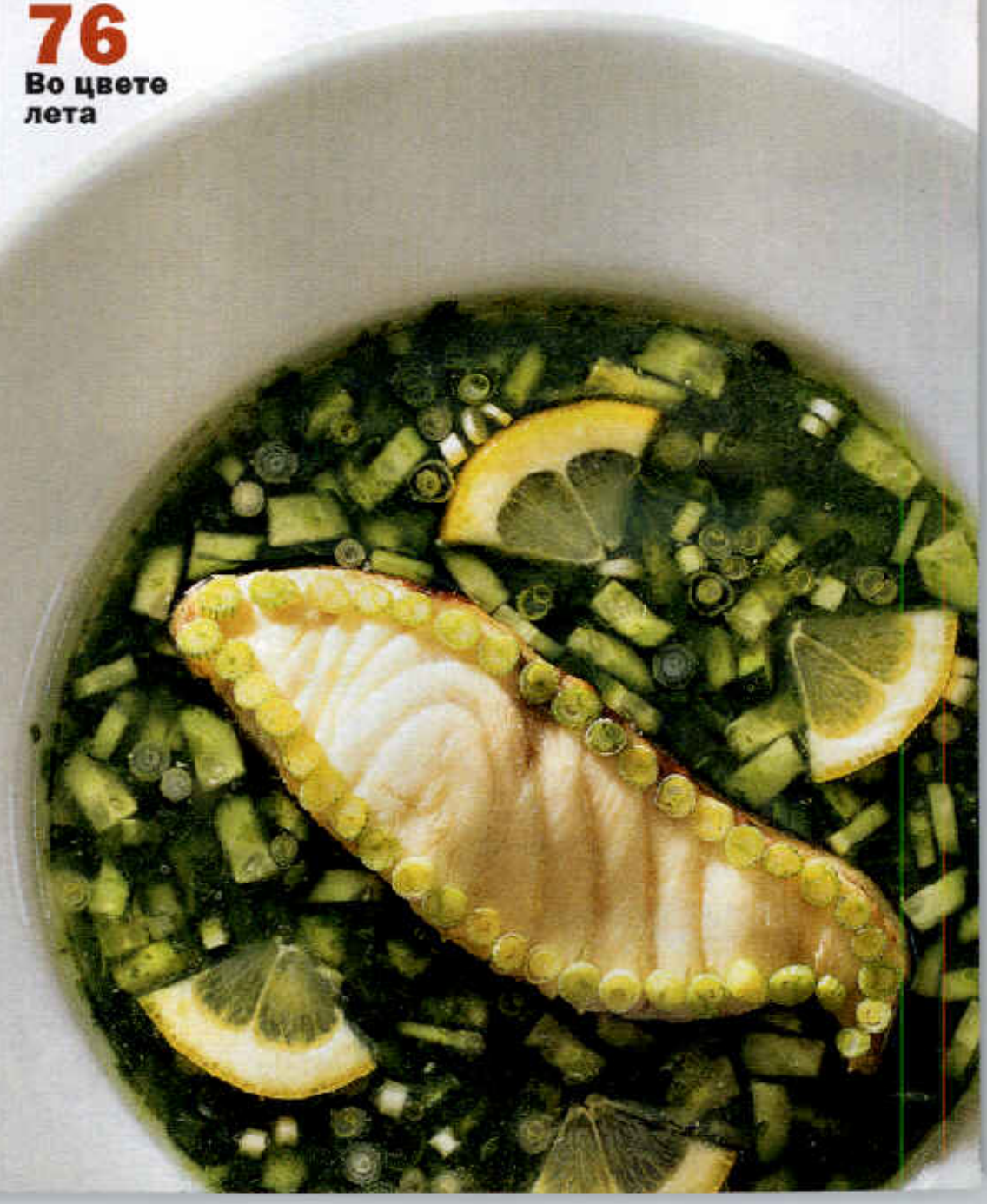
Фото на обложке:
Фотограф: **Blake Little**
Модель: **Rusty Joiner**

OFFICIAL TIMEKEEPER
www.omegawatches.com
OMEGA
ВОДА – СТИХИЯ ЙЕНА ТОРПА.
«PLANET OCEAN» – ЕГО ЧАСЫ.
МОЙ ВЫБОР.
Mercury
official agent
Тверская ул., 16, Галерея «Актер»,
магазин «Mercury», тел. (495) 935-7789
ул. Петровка, 2, ЦУМ, тел. (495) 933-3399
отдел дистрибуции: тел. (495) 941-8411
Ω
OMEGA

СОДЕРЖАНИЕ 06.06

134
Люди в форме

118
Завтрак туристом



76
Во цвете лета

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

16 Связь
Слово редактора, письма читателей, вопросы и ответы

28 Календарь
Главные события июня

32 Голограмма
Мужские новости в полном объеме

54 Проверка

74 Бюллетень

116 Вскрытие

126 Персональный тренер

141 Гардероб
День физкультурника

144 Стиль
Египетская сила

152 Дело вкуса
Отпускная норма

162 Эволюция

170 По винтику
Звук на колесах

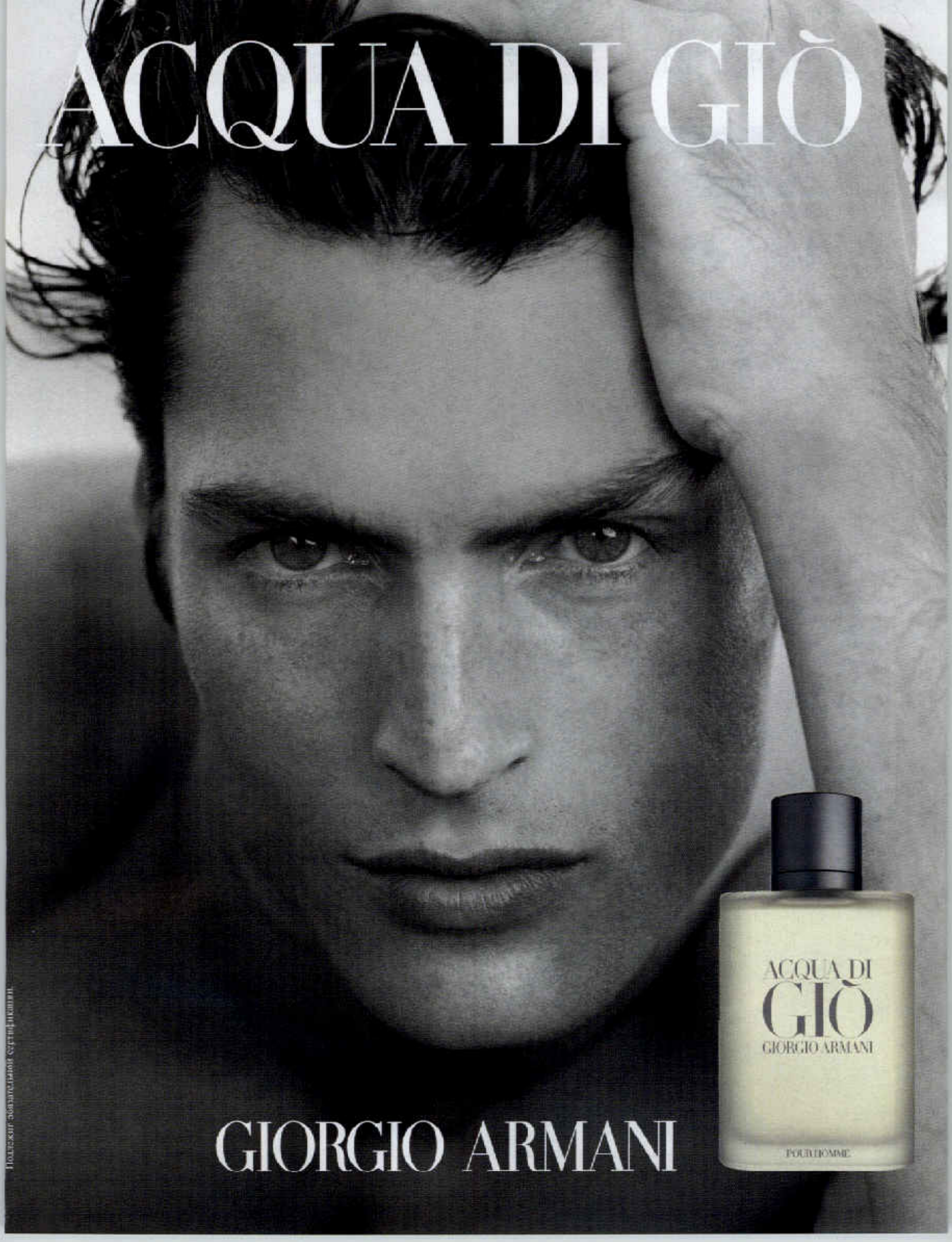
172 Жесть

180 События

186 MH Promotion

192 Где что купить

194 P.S.
День любви


ACQUA DI GIÒ
ACQUA DI
GIÒ
GIORGIO ARMANI
POUR HOMME
GIORGIO ARMANI

СОДЕРЖАНИЕ 06.06

ТАКТИКА

56 Чем чреват секс на чертовом колесе?

66 Сколько получает папарацци?

84 Как раскусить сноба?

116 Что ожидать от футбольного мяча?

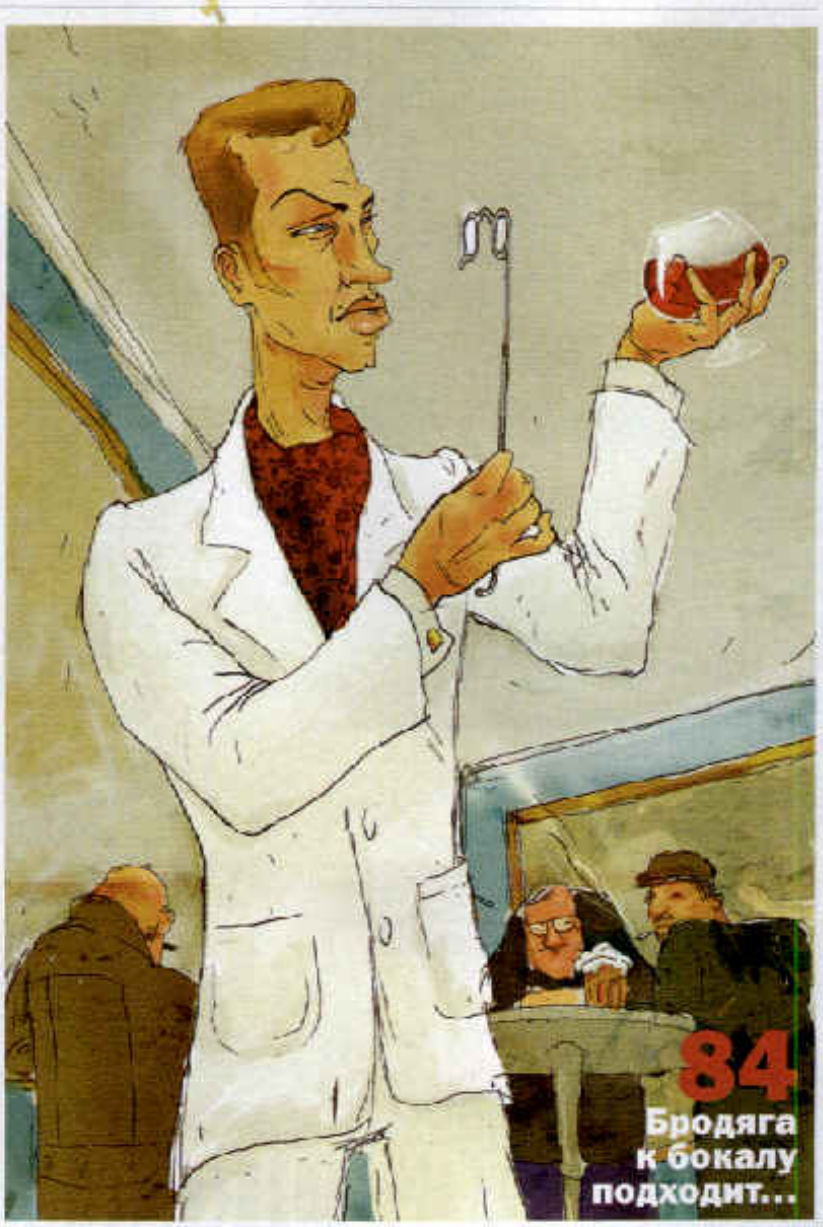
127 Как защитить свою челюсть?

128 Чем пользуется ленивый тренер?

88 Я теряю корни

128 Тренировать себя заставил

164 Как растянуть удовольствие



84 Бродяга к бокалу подходит...

ЛЕГИОН

магазин мужского белья и домашней одежды

Dolce & Gabbana	Versace
Emporio Armani	Moschino
Roberto Cavalli	Cacharel
Frankie Morello	Eminence
John Galliano	Replay
Emilio Pucci	Hanro

майки | трусы | носки | пижамы | халаты

плавки | пляжные аксессуары

ТК «Западный» Рублевское шоссе, 52-а, 2 этаж • «Крокус Сити Молл», 66 км МКАД, 1 этаж

(495) 755-53-53

Men's Health

Главный редактор **Алексей Яблоков**
Арт-директор, зам. главного редактора **Владислав Рябинин**
Редакторы **Александр Черкудинов**
Иван Глушков
Андрей Прокофьев
Редактор раздела техники **Алексей Цыганов**
Выпускающий редактор, редактор раздела красоты **Ольга Сабельникова**
Директор раздела моды **Лариса Лазарева**
Медицинский редактор **Евгений Пашанов, д.м.н.**
Фитнес-редактор **Дмитрий Смирнов**
Контрольный редактор **Наталья Ерофеева**
Дизайнеры **Владимир Нелюбин**
Егор Морозов
Фоторедактор **Марина Шаляпина**
Редактор сайта **Эльдар Халиулин**
Ассистент редакции **Ирина Пасадская**

Шеф-редактор **Татьяна Боголюбова**

Над номером работали:
Максим Балакин, Павел Горбачев, Дмитрий Демиденко, Владимир Камаев, Сергей Крицкий, Дмитрий Мокшин, Денис Петруленков, Андрей Приходько, Юлия Санкович, Алексей Трясков, Татьяна Шкондина, Лина Фицман, Марк Эймс

СОВЕТ ЭКСПЕРТОВ

Социолог, психолог, доктор философских наук, академик Российской академии образования, профессор
Кон Игорь Семенович

Доктор медицинских наук, уролог-андролог, профессор
Сегал Александр Самойлович

Кандидат медицинских наук, врач-кардиолог высшей категории, доцент
Грачев Сергей Петрович

Доктор медицинских наук, профессор, гепатолог, гастроэнтеролог
Рейзис Ара Романовна

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

В этом номере наши читатели делились своими представлениями о том, каким должно быть самое необычное место для полноценного соития. Мы не могли не спросить у героев номера, а какое самое оригинальное место секса было у них?

Дмитрий Михеев
папарацци

Вообще-то много чего было, но я не особенно помню даже то, что позавчера произошло. А вот вчера помню — туалет в клубе «Че», хотя нет, скорее это было в «Газгольдере».

Александр Светозаров
юрист

В ДК Горбунова дело было, когда я еще учился в школе. На концерте группы «Алиса» — на балконе, где-то в углу. Даже не знаю, как звали девушку ту, но она точно не сопротивлялась. Пользуясь случаем, хочу передать ей привет.

Максим Кононенко (Mr. Parker)
журналист

Самое необычное место — лестница подъезда хрущевской пятиэтажки. Причем это был секс не по любви, а из воспоминаний. Остервенелый и пьяный. Впрочем, я остался доволен.

swatch®

RUN AROUND AT

JOIN IN!
CREATE YOUR
OWN FLASHMOB.
WWW.SWATCH.COM

Men's Health

Издатель **Маргарита Тырина**
Директор по рекламе **Мария Каменская**
Старший менеджер по рекламе **Ирина Бурякова**
Менеджер по рекламе **Константин Анников**
Директор по маркетингу **Денис Бохонов**
Менеджер по маркетингу **Наталья Мирина**
PR-менеджер **Светлана Примакова**
Ассистент рекламного отдела **Вера Колгушкина**
Работа с рекламодателями **Диана Лесничая**
Финансы **Мария Семиохина**
Маркетинговые исследования **Анна Семченко**
Директор по распространению **Любовь Бабичева**
Заместитель директора по распространению в регионах **Антон Волков**
Менеджер по распространению в регионах **Вадим Шкурин**
Старший менеджер по распространению в Москве **Вера Истомина**
Менеджер по распространению в Москве **Варвара Ваганова**
Менеджер по альтернативному распространению **Петр Шамаев**
Менеджер по подписке **Юлия Соколовская**
Начальник отдела координации печати **Ольга Замуховская**
Менеджер по печати **Анастасия Маркович**

Учредитель и издатель русского издания Men's Health ООО «Юнайтед Пресс»
Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

Совет директоров:
Дерк Сауэр, Татьяна Шишкова, Елена Мясникова, Михаил Дубик, Михаил фон Шлиппе, Александр Гукасов

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва: Агентство «Роспечать» т.: 785 1469; «Ариа ЛиФ» т.: 207-5452; «ДМ-Пресс» т.: 933-3061; «Логос — распространение прессы» т.: 974 2131; МДП «Маарт» т.: 333-0198; «Наша Пресса» т.: 781-1131; «ОРП Кардос» т.: 937-7262; «Пресс Клуб Олимп» т.: 937-2801; «Пресс Пойнт Интернэшнл» т.: 927-3608; «Прессэксло» т.: 257-6065; «Родина пресс» т.: 242 8904; «Сейлс» т.: 256-9005; ХК «Сегодня Пресс» т.: 619-2758; «СитиПрессСервис» т.: 730-2820; «Центропечать» т.: 974-2123; МАП т.: 974 2131.
Владивосток: «Владпресса» т.: (4232) 43-7926. **Воронеж:** «Сегодня Пресс Воронеж» т.: (4732) 71-1051.
Екатеринбург: МГ «Фактория Пресс» т.: (343) 371-6178; ГК «Апрель» т.: (343) 353-2803.
Казань: «Мир Прессы» т.: (843) 519-0862. **Калининград:** «Массмаркет» (4112) 95-8483.
Краснодар: «Пресс-Клуб» т.: (861) 262-5774; «Юг-Медиа-Пресс» т.: (861) 210-1032.
Нижний Новгород: «Шанс-Пресс НН» т.: (8312) 31-3119. **Новосибирск:** АРПИ «Сибирь» т.: (383) 211 9069.
Пермь: «Кочанов» (342) 260-7488, «Севастьянов» т.: (342) 294-3175.
Ростов-на-Дону: «Мурена» т.: (8632) 99-0508, «Пеликан» т.: (8632) 99-0519.
Самара: «Ариэль-плюс» т.: (846) 992-4843; «Роспечать» т.: (846) 334-2989.
Санкт-Петербург: «Метропресс» т.: (812) 449-1202; «Нева-Пресс» т.: (812) 324-6740; «Орион» т.: (812) 326-0795.
Саратов: «Пресса Поволжья» т.: (8452) 50-5400. **Уфа:** «Аврора» (3472) 52-5899.
Хабаровск: АП «Экспресс» т.: (4212) 30-5609; «Союзпечать» т.: (4212) 22-7590.
Чебоксары: «Прессмарк» (8352) 34-4625. **Челябинск:** «Азбука» т.: (3512) 261-5325.
Болгария: «Милена 154» т.: (495) 388-1195. **Казахстан:** «Бурда-Алатау Пресс» т.: (3272) 79-9578, 32-2496/2053.
Минск: «РЭМ-Инфо» т.: (37517) 295-6015. **Рига:** JANUS т.: (371) 722-6955.
СНГ и за рубеж: «Интерпресс-экспресс» т.: (495) 208-8550.

RODALE INTERNATIONAL

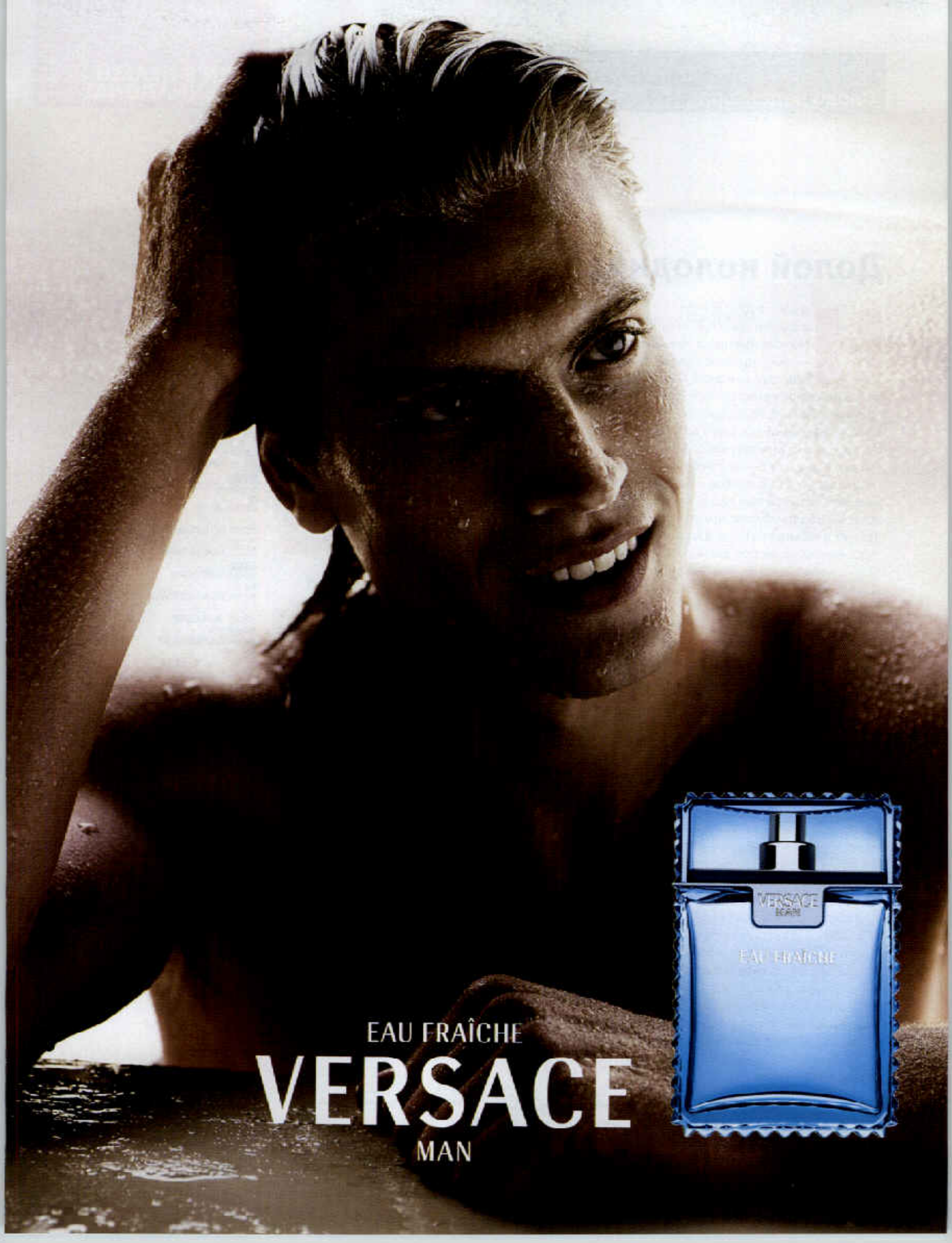
President **Gianni Crespi**
Vice President, Chief Financial Officer **Nathan Fong**
Vice President, Marketing **Letizia Mazzi**
Vice President, International Corporate Sales **Michel Casucci**
Senior Finance Director **Desmond Glass**
Senior Editorial Director **Joseph Kita**
Managing Editor **Jason Brown**
Senior Production Manager **Darleen Malkames**
Senior Marketing Manager **Marcello Miradoli**
Marketing Planning Manager **Gioia Manetti**
Marketing Manager **Giulia Lombardo**
Business Development Director **Michelle Meyercord**
Business Development Manager **Kevin LaBonge**
Associate Editors **Laura Ongaro, Sunny Bosco**
Contracts Coordinator **Jessica Nagle**
Marketing Coordinator **Cristina Salami**
Assistant Editor **Morgan Lord**
Production Assistant **Denise Weaver**
Executive Assistant **Sonia Paiatto**
Worldwide Publisher Emeritus **George A. Hirsch**
Vice President of Business Development **Corinne Helman**

Материалы публикуются с разрешения **Rodale Press, Inc.**
Все права защищены. Любое воспроизведение материалов или фрагментов из них на любом языке возможно только с письменного разрешения редакции.

Independent Media
Sanoma Magazines

Men's Health is part of Independent Media Sanoma Magazines
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж 210 000 экземпляров.
Цветоделение ООО «СЛИИВ Б».
Отпечатано ЗАО «Алмаз-Пресс», 117571, Москва, Столярный пер., 3/34.

Адрес и телефоны редакции
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1
Тел.: 232 1750, факс: 232 1761,
e-mail: mh@imedia.ru
Отдел рекламы
Тел.: 232 1750, 232 3200,
факс: 232 9277
Отдел распространения
Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки
Тел.: 232 9251, факс: 710 7632


EAU FRAÎCHE
VERSACE
MAN
VERSACE
EAU FRAÎCHE

Долой колодки!

a.yablokov@mmedia.ru

На днях я отправился в звенигородский шиномонтаж. Почему именно в звенигородский — обсуждать не будем, просто примите как факт. Отправился я туда по самой естественной причине: поменять зимние покрышки на летние. Май вообще отличный для этого дела месяц.
Ну, приезжаю. Монтажный зал состоит из гаража и двух странных приборов — помесь гинекологического кресла и беговой дорожки. Заведовал залом сын седых вершин Кавказа, который заверил меня, что операция не займет и 40 минут. После этого он достал чудовищных размеров домкрат и, гортанно крича, набросился на мою машину.
И тут-то появился этот самый Человек-с-усиками. Лет ему было ни 30, ни 40, куртка на нем была, кажется, из кожзаменителя, а прическа — бобриком. Короче говоря, такой коренастый дядька, очень похожий на поляка. Не удивлюсь, если его фамилия была Бзыньдерецкий или Кшиштович. Впрочем, мы не представлялись друг другу. Он просто подошел к моей постыдно вздернутой машине, коротко глянул на переднее левое колесо и сказал:
— Тормозов у тебя на один миллиметр.
Потом вгляделся в мое лицо и пояснил на общедоступном звенигородском диалекте:
— Менять пора тормоза. Колодок больше у тебя нет.
И тут я понял: случилось что-то страшное. С такой вот будничной простотой врачи в больницах объявляют: «К сожалению, ваш родственник скончался». Я нагнулся и посмотрел на то, что Человек с усиками назвал колодкой.
— Ничего не вижу, — сказал я, еще надеясь, что это дурная шутка или сон.
— Правильно, — сказал он, — потому что там уже ничего нет. Все стерлось.
Я ехал с шиномонтажа, стараясь не дышать и не разгоняться больше 40 км в час. Опустить ногу на педаль тормоза стало пыткой. Я перебрал в уме все фильмы, чьи герои красиво разбивались в лепешку, благодаря неисправным тормозам. До Москвы вместо обычных 45 минут я ехал почти три часа. Дважды меня останавливало изумленное ГИБДД и предлагало пройти разнообразные тесты.
Поздним вечером мне позвонил редактор Прокофьев и бодро сказал:
— Тормозов осталось совсем чуть-чуть!
Я закричал и бросил трубку. Потом, отдышавшись, понял, что Прокофьев имел в виду центральную статью этого номера, посвященную удивительному мировому сообществу «тормозов». Туда входят люди, которые поняли, что жизнь дается человеку только один раз и проживать ее надо медленно, чтобы успеть как следует насладиться. Поэтому они медленно едят, медленно встают с кровати и, если уж садятся за руль, едут ну очень медленно! Ничто их не заботит и никакие Бзыньдерецкие их не пугают.
И как только я об этом подумал, на душе сразу стало светло.

Алексей Яблоков

MEN'S HEALTH INTERNATIONAL

США David Zinczenko
АВСТРАЛИЯ Bruce Ritchie
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ВЕНГРИЯ Gergely Buglya
ГОЛЛАНДИЯ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Stellios Sofianos
ИНДОНЕЗИЯ Yudha Kartuhadiprodjo
ИТАЛИЯ Emanuele Farneti
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КИТАЙ Mitchel Lin
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Felix Diaz Rojo
АРГЕНТИНА
АРУБА
ЧИЛИ
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
ДОМИНИКАНА
ЭКВАДОР
САЛЬВАДОР
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ВЕНЕСУЭЛА
МАЛАЙЗИЯ Eric Chen
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Paulo Sousa Costa
РУМЫНИЯ Razvan Spiridon
СЕРБИЯ И ЧЕРНОГОРИЯ Igor Kill
СИНГАПУР Raymond Goh
СЛОВЕНИЯ Rojan Levic
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Jayn Garcia
ФРАНЦИЯ Jean-Baptiste Isaac
ХОРВАТИЯ Krecimir Sego
ЧЕХИЯ Miroslav Honsa
ЮАР Andy Ellis

ФОТО: МИХАИЛ КОРОЛЕВ

www.toyota-rav4.ru

Новый RAV4 Стиль – свободный

Новый RAV4. За его мужественной внешностью стоят универсальные возможности. Сегодня в ваших руках новая интегрированная система активного управления, которая позволяет водителю сохранять полный контроль над автомобилем в экстремальных условиях. Со сложным рельефом местности помогут справиться электронные системы HAC и DAC*. А запуск двигателя простым нажатием кнопки и система Smart Key сделают управление новым RAV4 еще более приятным.

* HAC — система помощи при подъеме по склону.
DAC — система помощи при спуске по склону.

УПРАВЛЯЙ **МЕЧТОЙ TOYOTA**

ТЕСТ-ДРАЙВ У ВСЕХ ОФИЦИАЛЬНЫХ ДИЛЕРОВ

ОФИЦИАЛЬНЫЕ ДИЛЕРЫ В РОССИИ: Москва: Тойота Центр Битца (495) 721-3388; Тойота Центр Измайлово (495) 730-9000; Тойота Центр Кунцево (495) 933-4033; Тойота Центр Лосиный Остров (495) 105-0055; Тойота Центр Отрадное (495) 780-7878; Тойота Центр Серебряный Бор (495) 721-3370; Тойота Центр Шереметьево (495) 730-2200. **Санкт-Петербург:** Тойота Центр Автово (812) 336-4888; Тойота Центр Пискарёвский (812) 321-6181; Тойота Центр Приморский (812) 336-3888; Тойота Центр Пулково (812) 320-1030. **Екатеринбург:** Тойота Центр Екатеринбург (343) 210-1020; Тойота Центр Екатеринбург Восток (343) 222-2050; Тойота Центр Екатеринбург Север (343) 345-0090. **Казань:** Тойота Центр Казань (843) 518-4316. **Краснодар:** Тойота Центр Краснодар (861) 227-7711. **Нижний Новгород:** Тойота Центр Нижний Новгород (8312) 76-4334. **Пермь:** Тойота Центр Пермь (342) 268-9888. **Ростов-на-Дону:** Тойота Центр Ростов-на-Дону (8632) 42-9000. **Самара:** Тойота Центр Самара (846) 268-4444. **Тольятти:** Тойота Центр Тольятти (8482) 50-9080. **Тюмень:** Тойота Центр Тюмень (3452) 48-9040. **Уфа:** Тойота Центр Уфа (3472) 24-6666. **Челябинск:** Тойота Центр Челябинск (351) 795-9595.
ОФИЦИАЛЬНЫЕ ДИЛЕРЫ В КАЗАХСТАНЕ: Алматы: Тойота Центр Алматы (3272) 97-9666; Тойота Центр Жетысу (3272) 50-1102.

Товар сертифицирован

Авторизованные сервисные станции: Иркутск: Тойота Центр Иркутск (3952) 38-6161. **Киселевск:** Тойота Центр Киселевск (38464) 5-1460. **Красноярск:** Тойота Центр Красноярск (3912) 67-4525.

Тойота напоминает вам о необходимости пристегивать ремни безопасности и строго соблюдать правила дорожного движения. Позаботьтесь о вашей безопасности и безопасности ваших близких.

Бедненький глянцевый

Вот купил сегодня, 18.04.06, с утра свежий номер МН. Пока ехал до университета, успел прочитать только страниц 40. На паре достал почитать, не мог удержаться просто. И тут на меня налетела вся группа, от девчонок до пацанов. Чуть не порвали бедненький глянцевый, «пустили по рукам». Эх...

ПАВЕЛ

МН: Приятно, что у тебя столько друзей, Павел. Дружба вообще великая вещь. Еще приятно, что вся твоя группа так активно занимается на парах. А что только 40 страниц успел проглотить — не огорчайся: скоро сессия, на экзаменах и дочитаешь.

Про жизнь и Машку

Жизнь как поезд. Поезда бывают длинные и короткие. Когда твой поезд опаздывает, кажется, что вагоны с красивыми девушками, отпуска и премиями вообще не существуют, зато цистерну с незаключенными договорами по франчайзингу опять прицепили тебе. Всегда ждешь следующей остановки и непонятно почему хочешь пораньше приехать в отпуск, в конец недели, «вот квартал-ку сдам», «скорее бы Машка приехала»... Иногда лучше дернуть стоп-кран и пересесть на другой поезд, вовремя. Пересесть и попросить: «Проводник, чаю! С тремя, нет, четырьмя ложками моря, солнца, неба и Машкиной улыбки!»

М.В.

МН: Дорогой М.В. К несчастью, то, что ты так радужно описал — неправда. Да, жизнь как поезд. Да, она бывает скорая, а бывает товарная. Но фишка в том, что проводник в этом поезде ты сам. А еще ты — начальник вокзала, стрелочник и машинист в одном лице. И когда ты это поймешь и научишься одновременно принимать цистерны и приносить Машке чай — вот тогда и наступит катарсис. А там уже и до депо недалеко.

Осточертело!

Уважаемая редакция, я хочу выразить свою любовь и сделать предложение руки и сердца самой любимой девушке через МН (покупаю журнал пятый год).

— Боже мой, Ирина, как мне все надоело, если бы ты знала! Живешь ты у черта на рогах, эти провожания у меня уже в печенках сидят. Квартира у тебя дурацкая, курить вредно, целоваться нельзя, музыка чтоб не орала... Как мне осточертело ждать тебя на свиданиях, встречать после занятий, есть с тобой гамбургеры вместо пормального ужина, торчать на морозе на грязных лавочках... А денег сколько я на цветы перевел! Все, хватит. Давай поженимся!

Пожалуйста, не откажите мне! Она часто читает ваш журнал.

ВИТЕК

МН: Витек, вот мы все напечатали, кроме одной фразы в конце. Нам показалось, что без нее как-то органичнее выходит. Если твоя девушка заинтересуется, что там было в оригинале — молчи как партизан. Это называется «интриговать».

ВЕТЕР ПЕРЕМЕН

«Как бы ты порекомендовал собеседнику воспользоваться дезодорантом, чтобы это прозвучало тактично и кратко?» Посмотри, что ответили посетители нашего сайта на этот вопрос, и вспомни: не говорили ли тебе что-либо подобное?

- Ты в курсе, что дезодоранты улучшают ауру и исправляют карму?
- Братан, хочешь воспользоваться моим дезодорантом?
- Жарко нынче на дворе, правда?
- Глаза режет.
- Ты мыться пробовал?
- Я тут нашел распродажу парфюмерии. Составишь компанию?
- Нужен свежий ветер перемен.
- Иду за дезодорантом, тебе купить?
- Слушай, недавно прочитал в МН, что у людей, которые не пользуются дезодорантом, жизнь сокращается на семь лет!
- Черт, чем здесь воняет?!
- Ты сыр, что ли, французский купил?
- Иди в баню!
- Если ты не хочешь, чтобы я набросился на тебя прямо здесь, — скрой свои феромоны каким-нибудь иным запахом.

ПИСЬМО МЕСЯЦА

ЦЕНТР ПРИТЯЖЕНИЯ

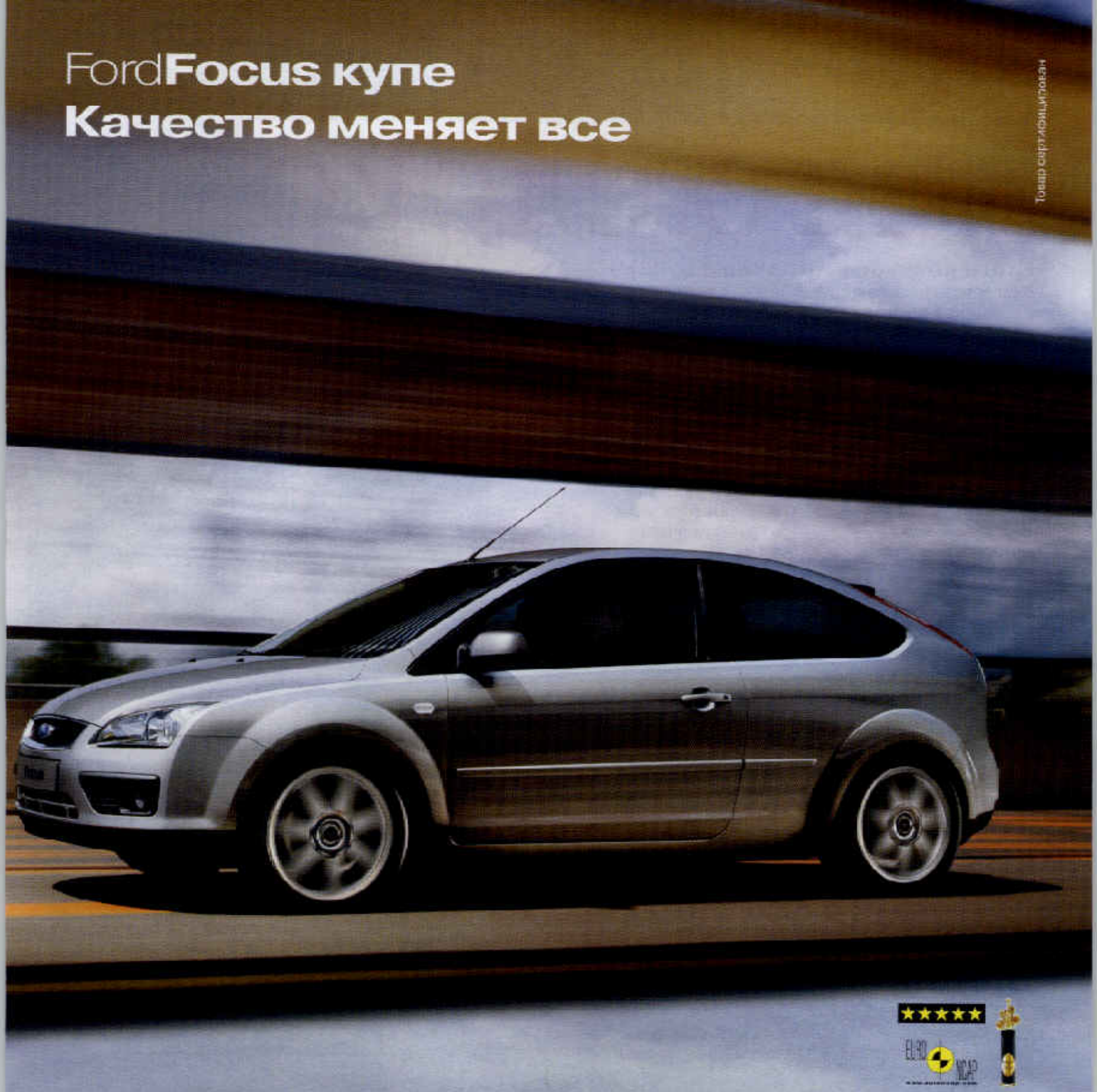
Если бы где-то услышал эту историю, то не поверил бы в нее. Однако это было со мной по-настоящему. 29 января еду в автобусе, рядом подсел какой-то парень. Еду дальше, читаю МН. Посмотрел на этого парня, а у него в руках тоже МН. «Ты давно читаешь?» — я сначала и не понял, что ко мне обратились. Потом он еще раз повторил. И так, слово за слово, завязалась настоящая мужская дружба. 3 марта опять же еду в автобусе. Рядом девушка подсела. Ну я на нее никакого внимания. Читаю МН. Решил перевернуть страницу, а она мне: «Подожди, пожалуйста, я еще не дочитала!» Я подумал: «Ну ладно, пусть насладится». Вот так я и познакомился со своей нынешней девушкой. Теперь мы втроем собираемся и читаем МН. Спасибо тебе, МН: ты — центр притяжения!

ИГОРЬ

Мы бы на твоем месте проехались бы со свежим номером МН еще разок на том же автобусе — глядишь, и другу твоему пара бы подобралась. Встречались бы как люди, вчетвером, а то что уж на троих-то соображать... В любом случае, ситуация дивная, и мы не могли не наградить ваш menage a trois великолепной и мужественной туалетной водой Adidas Victory League 2006. Особенно, как нам кажется, будет рада девушка.

Ford**Focus** купе
Качество меняет все

Товар сертифицирован



Ford Focus устанавливает высочайшие стандарты качества. Самые современные технологии и материалы позволили создать превосходный автомобиль, в котором ходовые качества гармонично дополняются новым уровнем комфорта.
Ford Focus купе – долгожданная новинка для тех, кто предпочитает активный стиль. Они по достоинству оценят удобство посадки водителя, динамику вождения и спортивный дизайн **Ford Focus купе**.
Ford Focus признан самым безопасным автомобилем по итогам тестов «Euro NCAP». Качество материалов подтверждено свидетельством «TÜV» об отсутствии аллергенов. Ford Focus удостоен приза «Золотой Клаксон» за лучший автомобиль в сегменте среднего класса. Но самое главное – это высочайшее качество Ford Focus. И оно не останется незамеченным.

Дополнительная информация по телефону горячей линии Ford: 8-800-200-22-66

www.ford.ru
www.newfocus.ru

Ford**Focus**

НЕ ТО СЛОВО

Итоги конкурса «Странные буквы»

Наш редакционный почтовый ящик переполнен забавными снимками. Желающих участвовать в конкурсе было так много, что их совместные усилия едва не парализовали работу всей редакции. Спешим сообщить — все кончено, конкурс завершился. Самые интересные фотографии смотри ниже. Как мы и обещали, 10 авторов самых оригинальных работ получают чудо-аппараты **Brother MFC-215C**, чтобы и дальше радовать общественность неожиданными калрами. Вот имена победителей:

- Александр Куцаев
- Некто Древиль
- Алексей Куропаткин
- Никита М.
- Михаил Дьяконов
- Сергей Иващенко
- Андрей Торопыгин
- Ирина Кузнецова
- Маша С.
- Антон Симонов

Если вы не сообщили свои координаты в своем послании, непременно обратитесь в редакцию по адресу: mh@imedia.ru или по телефону: (495) 232-3200.

LACOSTE COOL PLAY

THE NEW LIMITED EDITION

LACOSTE

Tous droits réservés

Мужские ответы

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЮТ НАШИ ЭКСПЕРТЫ:

Евгений Пашанов
медицинский редактор

Дмитрий Смирнов
фитнес-редактор

Ларисса Лазарева
директор отдела моды

Алексей Цыганов
редактор по технике

Полная свобода

Никак не могу для себя выбрать форму одежды — я полноват. Какие лучше носить вещи: обтягивающие или свободные?

Существует миф, что свободная, мешковатая одежда скрывает полноту, но это не так. Постарайся выбирать вещи не очень обтягивающие, чтобы не подчеркивать округлости и выпуклости, но и не мешковатые. Свободный балахон с джинсами по фигуре сделает тебя стройнее.

Зависла

Я два года занимаюсь в спортзале, причем довольно нещадно. Но мне ужасно не нравится моя висящая грудь, и я ничего не могу с ней сделать. Это при том, что жим я выполняю регулярно. Есть ли какое-нибудь решение?

ГЕОРГИЙ, 21 ГОД

Насколько я понимаю, раз грудь висит, то она просто покрыта слоем жира, от которого надо избавиться, мышцы в нормальном состоянии не висят. Жим тут тебе не помощник, необходимо задуматься о питании. В этом и решение.

Сердце разрывается

Недавно начала играть в бейсбол и на первой же тренировке поспорила с тренером, который категорически запрещает своим подопечным пить воду во время занятий. Я ему говорю, что обезвоживание сведет на нет активность и, соответственно, результативность, а он — что пить жидкость во время физнагрузок вредно для сердца. Скажи, кто из нас прав?

ЮЛИЯ

Ты права, Юлия. Когда человек потеет во время нагрузок, кровь становится гуще и качать ее сердцу сложнее. Плюс при недостатке воды возможен ее вторичный обмен, а это — камни в почках. Но пить надо по чуть-чуть, а не пол-литра зараз.

Пять плюсов

Порекомендуйте цифровой фотоаппарат! Требования — от 5 Мп, оптический зум от 3, запись видео 640x480, частота 30 кадров/сек.

ALEXBU

Требования твои показались мне более чем скромными, и я взял на себя смелость добавить к ним:
— ручные настройки выдержки и диафрагмы (ведь приятно иногда подержать кадр под контролем);
— оптический стабилизатор изображения (в комплект к зуму);
— режимы макро- и серийной съемки (если ты любишь по чуть-чуть, но часто);
— USB 2.0 и A/V-интерфейсы.
В общем, тебе подойдет черноте-лый Panasonic Lumix DMC-FX9 с 2,5" LCD или фигуристый Canon PowerShot S2 IS. Пользуйся.

А ВДРУГ ЗАГНУСЬ?

Какое количество растворимого кофе в день не повредит? Моя норма — 5-6 чашек. Пока все нормально, спать не мешает, но вот не загнусь ли от какого-нибудь сердечного приступа вдруг?

DANIEL

5-6 в день, да еще и растворимого, это многовато. Нормальная доза, если давление и сон в норме, — это пара (от силы тройка) маленьких чашек эспрессо, то есть натурального кофе, в день. И не надо пить его вечером.

Пистолет с хрустом

Оказывают ли негативное влияние приседания на одной ноге (так называемый пистолет)? А то некоторые говорят, что из-за таких приседаний «убиваются» колени. И нормально ли, что во время выполнения упражнения слышен легкий хруст?

Не стоит их делать в полную глубину и очень быстро. Медленно и подконтрольно, до параллели с полом — сколько угодно! Расскажи про них и подруге: идеальное упражнение для упругих ягодиц. Хрустеть не должно.

Мото — роллерам

В февральском номере МН, в разделе про мобильники была

ФОТО: CORBIS/JUPG

SERGIO TACCHINI

Feel Good

SERGIO TACCHINI
Feel Good
MAN

SERGIO TACCHINI
Feel Good
WOMAN

Новый парный аромат

САМООТВОД

У меня во время эрекции пенис не отвести от живота на угол больше 30°, и вследствие этого я не могу со своей девушкой заниматься сексом в позе «женщина сверху», а хочется. Как быть?

Многие бы позавидовали такой эрекции, поскольку им бы хоть как-нибудь отвести член на 30° от пола. Попробуй положить девушку на себя сверху, лицом к лицу, и войти в нее таким образом.

заметка про Bluetooth-наушники Motorola HT-820. Тогда не обратил на них внимания, а теперь, когда пришло время расчехлять ролики, решил купить такие в комплект к своему Pebl U6, чтобы можно было кататься и одновременно музыку слушать и звонки не пропускать. Проблема в том, что нигде не могу их найти. Они вообще в России продаются?

Продаются, и еще как! Правда, действительно, не в любом салоне связи. Поищи их в фирменном салоне Motorola. Там ты сможешь отыскать самые замысловатые аксессуары для своего мобильника, пощупать и протестировать новые модели, зарядить свой аппарат или залить в него свежий контент.

Если дождь не золотой

Не подскажете, какова взаимосвязь между цветом мочи и возможными заболеваниями? Какой цвет чем грозит?

Цвет мочи должен быть светло-желтым. Но он меняется в зависимости от ее относительной плотности, суточного объема и красящих компонентов, поступающих в организм с пищей, лекарствами, витаминами. Так, ацетилсалициловая кислота, морковь, свекла дают розовый оттенок; медвежье ушко, сульфаниламиды, активированный уголь — коричневатый; ревень — зеленовато-желтый и т.д. У концентрированной мочи более яркий цвет. Но нормальный цвет мочи еще не признак здоровья. А тем более если он изменился. Например, темно-желтый отмечается при сердечной недостаточности; бледный — при диабете, зеленовато-желтый — при лекарственной желтухе, зеленовато-бурый (цвет пива) — при паренхиматозной желтухе, цвет «мясных помоев» — при остром воспалении почек, почти черный — при острой гемолитической анемии, меланоме. Не дай бог тебе такой палитры.

Перед контактом

Какие энергетические напитки или что еще посоветуете перед соревнованиями по джиу-джитсу (полный контакт)?

По-моему, лучше мате или зеленый чай. Лимонник китайский тоже ничего.

Угроза прослушки

Оказывает ли негативное влияние на слух частое прослушивание плеера в наушниках (по дороге на учебу, во время тренировок и даже при чтении книг)? Какова сравнительно безопасная громкость?

АЛЕКСАНДР, Г. ВЛАДИВОСТОК

В человеческом ухе природой предусмотрена защита только от кратковременных громких звуков, длительное же воздействие неизбежно приводит к снижению слуха. Самые тихие звуки, которые способно уловить здоровое ухо, это 10-15 дБ. Обычный разговор — 30-35 дБ. Звуки силой от 90 дБ на протяжении длительного времени уже опасны (кстати, уровень шума в метро достигает 105 дБ)! Чтобы избежать снижения слуха и прочих ушных неприятностей, не стоит слушать музыку в наушниках постоянно и включать ее слишком громко. Кстати, звукоизолирующие наушники гасят внешние шумы и позволяют тем самым наслаждаться музыкой на меньшей громкости.

Освежить Юру

Мне 32 года, и я наконец воплотил свое желание и теперь буду ходить (надеюсь, три раза в неделю) в фитнес-клуб. Активным спортом я не занимался уже давно, и моя цель — освежить свой организм, подтянуть живот и бока, укрепить мышцы. Подскажите общие рекомендации, с чего начать, какие использовать силовые и кардиотренажеры.

ЮРИЙ

Общие рекомендации для каждого начинающего свои. От твоей исходной гибкости, мышечного баланса, ограничений по здоровью, образа жизни, питания и предполагаемого режима тренировок будут зависеть и набор упражнений,

ФОТО: ICONICA, TAXI/PHOTOBANK.COM

MANDARINA DUCK

Wherever you are

Новый аромат для мужчин

Мужские ответы

и их последовательность, и выбор кардиооборудования, и все прочее. В общих чертах все звучит так: кардиоходьба или велоэргометр. Силовые — изолирующие на тренажерах, 1-2 сета по 15 повторов не до отказа. Количество упражнений в комплексе 6-8. Из них на мышцы живота всего одно. Начинать с упражнений на крупные мышцы, заканчивая мелкими. Комплекс на все тело повторяется каждую тренировку. Упражнения на мышцы рук забыть как дурной сон, сосредоточившись на мышцах живота и спины. Плюс обязательно легкая растяжка до и после тренировки и между подходами.

Танцы у станка

Любой ли человек может растянуть связки так, чтобы сесть на шпагат? Просто мой отец 15 лет танцевал и активно занимался у станка, но ни разу не мог сесть на шпагат до конца. То есть связочный аппарат у него от природы не очень гибкий. Так вот вопрос, если я буду каждый день заниматься растяжкой, я все же смогу сесть на этот самый шпагат или нет?

СЕНЕКА

Поскольку твой отец, несмотря на все усилия, не мог сесть на шпагат, скорее всего, у тебя это тоже не получится — наследственность. А потому оставь ты эти юношеские порывы, занимайся фитнесом для здоровья, а не для возможности похвастаться гимнастическими достижениями перед друзьями. Настоящему философу не к лицу дешевая популярность.

Апельсиновый рай

Очень люблю апельсины. Причем тяга к ним появилась месяца два назад. Съедаю три-четыре штуки в день. Ел бы больше, но боюсь, это вредно. Может, я ошибаюсь?

ИЛЬДУС, КАЗАНЬ

Да, больше, пожалуй, не стоит. Во первых, может развиться непереносимость (аллергия), а во вторых, избыток кислоты тоже не слишком полезен. В общем, апельсины, как и все остальное, хороши в меру.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

На сокровенные вопросы отвечает Рита Катьер

Как реагировать на заявление своей девушки, которая сказала, что у нее есть другая девушка? Она хочет быть с нами обоими, но ту она НИКОГДА не бросит, и они всегда будут вместе. Мы с девушкой пока вынуждены жить в разных городах.

ПИМ

Если ты не уважаешь себя и готов делить свою девушку с другими, проглоти эту новость с щенячьим восторгом. Скажи своей барышне, что готов принять любые условия, лишь бы быть рядом. Но будь готов к тому, что тебе в какой-то момент придется покупать две порции тампонов, подарков, цветов и терпеть двойной ПМС. Если через год такой жизни ты не взвоешь от тоски и злости, я лично пожму твою мужественную руку.

Вот скажи мне, Рита! Как считаешь, что на начальном этапе карьеры важнее: деньги (неплохие) при исполнительской работе или опыт и небольшой доход при управленческой должности?

ТРУДОГОЛИК

А ты мне скажи: каких раков ты предпочел бы: больших, но по 5 рублей, или маленьких, но по 3? В карьерном росте важны поставленные цели. Если деньги — тут цель оправдывает средства. Можешь идти убивать сильных мира сего за семизначные гонорары. Если профессиональный рост — вперед, мыть полы в «Макдоналдсе»! Самое логичное и правильное, на мой взгляд, карьерное развитие случается, когда зарплата растет вместе с профессионализмом. Это стимулирует каждого из нас в частности и в целом избавляет страну от офисных пролежней, тупых секретарш и врачей-костоправов.

Как узнать, изменяет ли мне девушка? И что делать, если да: бросить, отомстить как-нибудь, наказать или простить? С ней мы два месяца.

UFO

Спросить напрямую. Зачем тебе отношения, лишенные доверия, пусть даже в одностороннем порядке? Хотя, конечно, я могу посоветовать читать тайком все ее sms'ки, взламывать почту, прослушивать домашний телефон, тщательно обнюхивать грязное белье, доставать подружек расспросами, а еще лучше потратить полугодовую стипендию на частного сыщика. Когда ты наконец уличишь двуличную пассию в долгожданной измене с уличным фонарем, рекомендую непременно переспать со всеми ее знакомыми, включая беззубую бабушку. Это будет достойно. А потом бросай ее, разумеется.

Вы не могли бы подсказать: что сделать в постели с девушкой, чтобы это было оригинальным, приятным и удивляющим?

V1

Честно говоря, я понятия не имею, что делать с девушкой в постели, у меня там все больше мужчины...

ФОТО: CORBIS/FPG

NOKIA
N91

www.nokia.com/hearnew

Блюз Рок

Я – это моя музыка

Он может хранить в памяти до 3000* треков. Он воспроизводит звук в хай-фай качестве. К нему можно подключать наушники и колонки. Погрузитесь в любимую музыку с Nokia N91.

Nokia Nseries

Смотрите по-новому. Слушайте по-новому. Чувствуйте по-новому.

Club NOKIA www.nokia.ru/clubnokia

XpressMusic

Горячая линия Nokia: (495) 777-7777
Часы работы: 08.00-20.00 (московское время), Пн.-Пт.

NOKIA
Connecting People

Подлежит обязательной сертификации. Copyright © Nokia, 2006. Все права защищены. Nokia, Nokia Connecting People являются товарными знаками Nokia Corporation.
* Емкость рассчитывается, исходя из продолжительности композиции 3 мин. 45 сек., с кодированием звука eAAC+ 48 кбит/с. В случае использования кодирования AAC 128 кбит/с количество композиций сокращается до 2000.

КАЛЕНДАРЬ **ИЮНЬ**

ДНИ СЕКСА

2 июня
День рождения маркиза де Сада

24 июня
День изобретателя и рационализатора

ДНИ СПОРТА

17 июня
Этап кубка мира по авиаслалому Red Bull Air Race (Санкт-Петербург)

9 -11 июня
Чемпионат Москвы по гольфу

16-18 июня
Международные соревнования роботов RoboGames 2006 (Сан-Франциско, США)

21 июня
Ысыах — праздник якутского Нового года

14 июня
Всемирный день донора крови

КРИТИЧЕСКИЕ ДНИ

24 июня
Шоу Роджера Уотерса (экс-Pink Floyd) на Красной площади (Москва)

13 июня
Концерт Rolling Stones (Санкт-Петербург, стадион им. Кирова)

18 июня
Концерт Jamiroquai (Москва, СК «Олимпийский»)

ДНИ КУЛЬТУРЫ

ВСЕМ ОСВОБОДИТЬ СМОТРОВУЮ!

Знаменитый финский раллист Маркус Гронхольм не зря выбрал Воробьевы горы в качестве полигона для тест-драйва. Именно сюда, в район смотровой площадки, приезжают похвастаться своими тюнингованными подругами самые крутые стритрейсеры Москвы. В этот раз мимо ошалевших молодоженов и сотрудников ГИБДД промчался мощный спортивный Ford Focus ST, способный развивать скорость до 241 км/ч и разгоняться до 100 км/ч за 6,8 сек. Маркус был в восторге. Мы — тоже.

Ford Focus ST

Двигатель	**бензиновый 2,5 л 20V DOHC**
Максимальная мощность	**225 л.с.**
Момент	**320 Н•м при 1600-4000 об/мин**
Трансмиссия	**ручная 6-скоростная M66**
Максимальная скорость	**241 км/ч**
Разгон 0-100 км/ч	**6,8 сек.**

Маркус Гронхольм
Двукратный чемпион мира по ралли, 38 лет, в настоящее время выступает за BP-Ford World Rally Team. К моменту сдачи номера выиграл уже два этапа чемпионата мира 2006 года: ралли Монте-Карло и ралли Швеции.

06/2006 Мужские новости в полном объеме

голограмма

ПОД РЕДАКЦИЕЙ **ИВАНА ГЛУШКОВА**

НАД ВЫПУСКОМ РАБОТАЛИ:
Павел Горбачев, Олег Горшков, Семен Кваша, Сергей Крицкий, Юлия Санкович

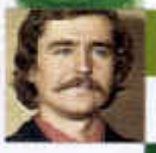
34 **Опасные связи**
Ужасы секса, о которых умалчивают в кино

36 **Без перьев**
Страус в твоей тарелке

38 **Как называется**
На что способны твои мозги?

40 **Мышцы на дому**
Пылесос лучше штанги

42 **Даром не надо**
Капуста к юбилею


44 **Другие материи**
История мужского костюма. 1910-1980 годы

46 **Рот фронт**
Как сэкономить на стоматологе

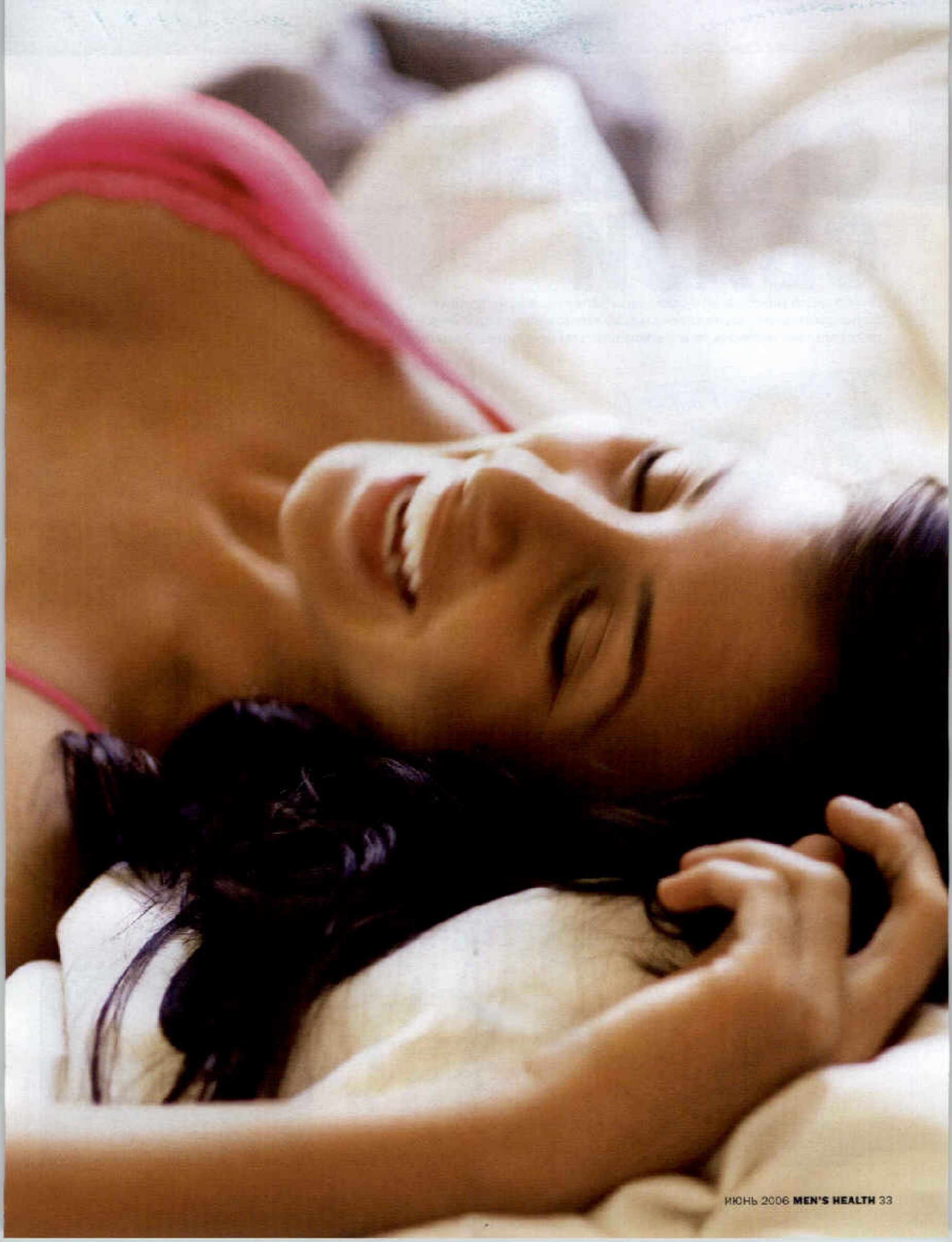
48 **Досуг**
Футбольная задача

ВОКРУГ МЕХА

Интересен женский взгляд на мужскую волосатость. На этот раз мы задали девушкам вопрос: какую часть тела мужчина просто обязан брить?

63,64% Лицо
31,16% Подмышки
2,6% Лобок
1,3% Тестикулы
0,65% Грудь и спину
0,65% Ноги

ФОТО: TOM CORBETT



ОПАСНЫЕ СВЯЗИ

Попытки разнообразить свою сексуальную жизнь чреваты малоприятными последствиями. Мы вспомнили классические примеры сексуальных излишеств и выяснили, чем они могут быть опасны.

СЕКС В АВТОМОБИЛЕ

Во-первых, любой сотрудник ГАИ вправе стребовать с вас штраф. Ваши действия могут быть расценены как нарушение правил остановки и стоянки ТС (0,5-1 МРОТ) или правил перевозки людей и грузов (1 МРОТ). Во-вторых, все может закончиться членовредительством — нога застрянет в руле, в спину вопьется ручной тормоз. И в таком случае вездесущий гаишник может потребовать с тебя от 2 до 25 МРОТ — за причинение легких и средних телесных повреждений пассажиру.

СЕКС С ПРОДУКТАМИ ПИТАНИЯ

В кино все получается красиво. В реальности минимум, что вас ожидает — грязный пол и липкая одежда. Мыть полы после секса — то еще развлечение. От мороженого можно схлопотать холодовый ожог половых органов, от фруктов, овощей и соков (особенно цитрусовых) — кожное раздражение (аскорбиновая и лимонная кислота). Модное нынче поедание суши с голых тел тоже опасно — в состав суши входит уксус.

СЕКС В КИНОТЕАТРЕ

Придется изо всех сил стараться не шуметь, чтобы не мешать киноманам наслаждаться искусством. Главная трудность — нужно крайне внимательно подойти к выбору сеанса. На «Новых приключениях Летающей Белки» будет слишком много детей — пожалей их психику. На «Бензопиле кровавого расчленения» есть шанс ненароком глянуть на экран и схлопотать потерю эрекции, защемление половых органов или все вместе. Предварительно изучите киноанонсы на предмет самой разгромной рецензии и идите на этот фильм.

ПРЕСТУПЛЕНИЕ & НАКАЗАНИЕ

908 ккал в средней порции спагетти карбонара. Чтобы сжечь эти калории, ты должен целоваться с подругой 182 минуты.

факт

50

раз в день совокупляются некоторые особи львов

ФОТО: EVERETT/ЛРС

BIKKEMBERGSBIKKEMBERGS

by DIRK BIKKEMBERGS

БЕЛЫЕ ПОЛОСЫ

Лапша усваивается куда быстрее и эффективнее, чем хлеб или каша. При этом пользы в ней не меньше, чем в любом другом зерновом блюде.

Перед ревизией бухгалтеры давясь доедали накладные

СОБА
Японская лапша из гречневой муки. Основа рациона сумоистов. Можно в суп добавить, можно в холодном виде есть (предварительно сварив, естественно).
● **Польза:** железо, магний, витамины группы В — все, что надо для наращивания мышц.

ТАЛЬЯТЕЛЛЕ
А также папарделле. Итальянская лапша из пшеничной муки. Японский аналог — лапша удон. Неплохое лекарство от стресса. Есть можно в горячем и холодном виде.
● **Польза:** молибден, витамины группы В.

РАМЕН
Китайская яичная лапша. Готовишься шевелить мозгами — заказывай большую порцию. В Италии она зовется фетучини.
● **Польза:** лецитин, витамины группы В.

КУЛЬТХАРЕ
Сладкая корейская лапша из меда, кукурузной муки и орехов (миндаль или арахис). Идеальный метод быстро восполнить недостаток углеводов после напряженной тренировки или соревнования.
● **Польза:** витамин Е.

СООЕН
Тайская, прозрачная. Из бобов. Японский аналог — бифун. Жарь, клади в суп или в салат.
● **Польза:** цинк — незаменим перед бурной ночью.

КАЛОРИЯ

В «Кофе-Хауз» вместо
Ягодно-фруктового торта (513 ккал)

Возьми
Салат по-римски (178 ккал)
Круассан с шоколадом (146 ккал)
2 порции классического капуччино (190 ккал)
Итого: 514 ккал

Без перьев

Страусятина в абрикосово-имбирном соусе — звучит крайне изысканно, а готовится на удивление просто.

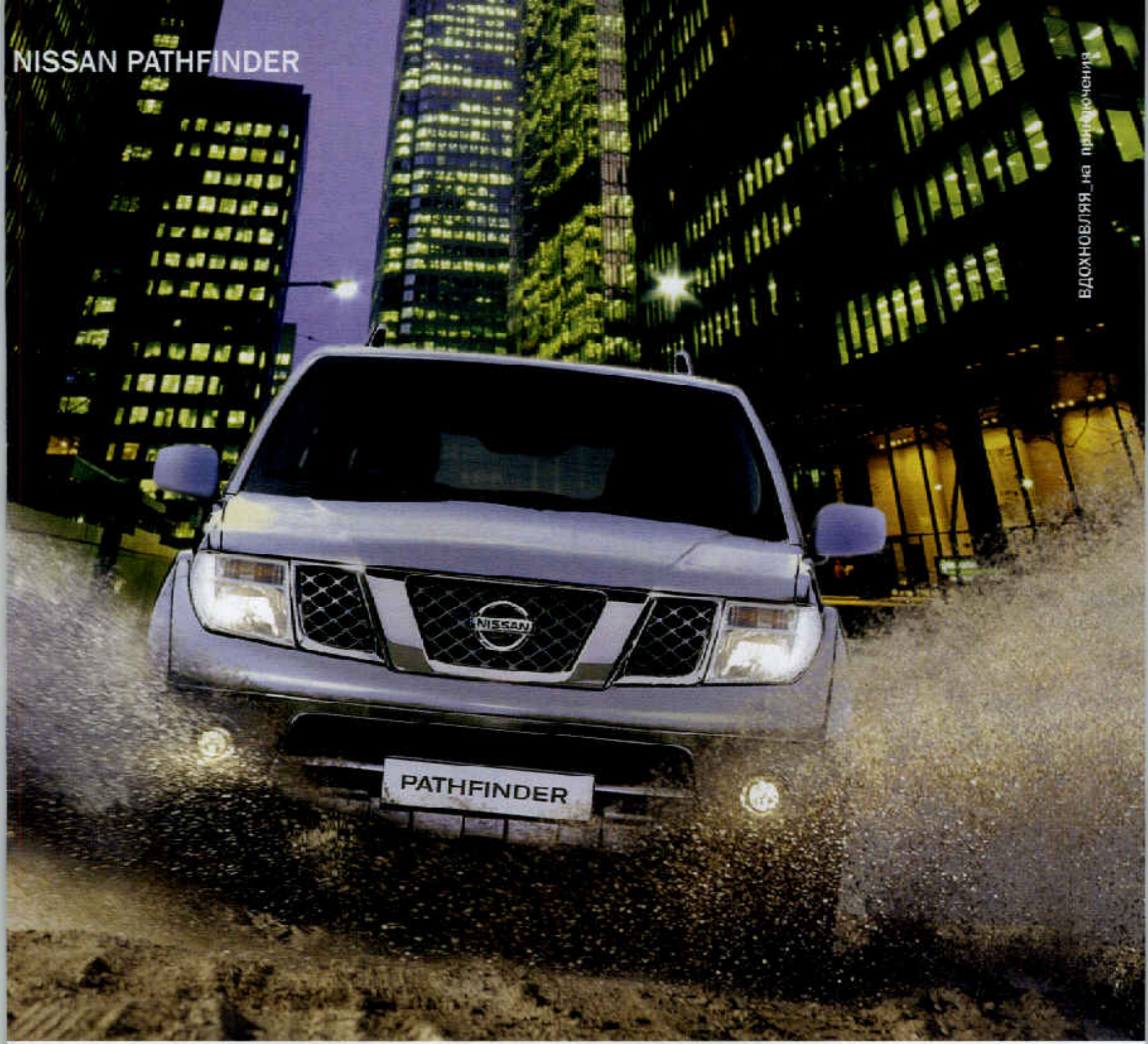
Смешай 1/2 чашки абрикосового варенья, 1/4 ч. л. молотого имбиря и горсть нарезанного кориандра. Замаринуй в этой смеси 500 г страусятины или индюшатины, порезанной на кусочки. Нанижи мясо на шпажки, перемежая кусочками кураги (если будешь готовить на гриле), или потуши в кастрюле вместе с соусом минут 15-20.

факт

100

тонн Земля ежегодно прибавляет к своему весу за счет космической пыли

ФОТО: VOLLER ERNST/VOSTOCK PHOTO



PATHFINDER

ПУТЕШЕСТВИЯ БЕЗ ГРАНИЦ

Готов ли Ваш городской автомобиль стать настоящим внедорожником? Да, если это Nissan Pathfinder. Мощный и надежный, оснащенный системой полного привода ALL-MODE 4x4 второго поколения, Nissan Pathfinder сочетает в себе стиль и комфорт со всеми достоинствами внедорожника. В Вашем распоряжении цветная камера заднего вида, раздельный климат-контроль, биксеноновые фары, а также системы ESP+ и Brake Assist. Nissan Pathfinder: все для приятных путешествий.

NISSAN

SHIFT_adventures

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ КОРПОРАТИВНЫХ КЛИЕНТОВ | ТЕСТ-ДРАЙВ У ОФИЦИАЛЬНЫХ ДИЛЕРОВ*

ОФИЦИАЛЬНЫЕ ДИЛЕРЫ В РОССИИ. Москва: АА МАЈОR АЦТО (495) 730-0073; АВТОМИР (495) 105-5510; АВТОЦЕНТР НА ТАГАНКЕ (495) 797-9060; АВТОЦЕНТР НИССАН НА ВОЙКОВСКОЙ (495) 786-2222; АВТОЦЕНТР ОВОД (495) 787-5353; GENSER (495) 788-5858; NATC GROUP (495) 781-6110; НИССАН В КРЫЛАТСКОМ (495) 505-9737; НИССАН ЦЕНТР КУНЦЕВО (495) 933-1033; ПЕЛИКАН-АВТО (495) 787-0707; У СЕРВИС+ (495) 259-6969. **Санкт-Петербург:** АВТОДОМ РОССПАН (812) 325-0085; АВТО-ПРОДИКС (812) 702-4292; AURORE AUTO (812) 320-1847; СТК ЦЕНТР НИССАН (812) 336-9122. **Екатеринбург:** АВТОСАН (343) 233-6050; LUCKY MOTORS (343) 256-8686. **Казань:** АКОС (843) 269-0066. **Краснодар:** МОДУС (861) 215-0215. **Курск:** АВТОЦЕНТР ЮЖНЫЙ (4712) 32-6060. **Нижний Новгород:** НИЖЕГОРОДЕЦ (8312) 75-9815. **Пермь:** УРАЛАВТОИМПОРТ (3422) 66-7366. **Петрозаводск:** НИССАН-СТК (8142) 78-7010. **Ростов-на-Дону:** ОРБИТА (863) 232-7915. **Саратов:** БОСТОН-МОТОРС (8452) 55-8131. **Самара:** САМАРСКИЕ АВТОМОБИЛИ (846) 957-1890. **Ставрополь:** НДК МОТОРС (8652) 24-8686. **Тюмень:** БОСТОН МОТОРС (3452) 75-1751. **Уфа:** КАЛИНА (3472) 25-4915. **Челябинск:** РЕГИНАС (3512) 68-9626.

ГАРАНТИЯ СОСТАВЛЯЕТ 3 ГОДА ИЛИ 100 000 КМ ПРОБЕГА. ГАРАНТИЯ ПРОТИВ СКВОЗНОЙ КОРРОЗИИ – 12 ЛЕТ НЕЗАВИСИМО ОТ ПРОБЕГА. ЗА ПОДРОБНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ ОБРАЩАЙТЕСЬ К ОФИЦИАЛЬНЫМ ДИЛЕРАМ.

Товар сертифицирован

* В зависимости от наличия автомобилей у официальных дилеров.

КАК НАЗЫВАЕТСЯ

Посмотри на эти изображения и, давая себе на раздумье не более одной секунды, назови вслух каждый предмет. Успел — поздравляем! Нет — не отчаивайся и ешь побольше капусты, она полезна для мозгов.

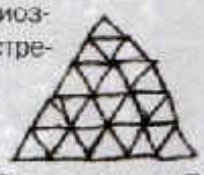
Ответы: пятиссон, утконос, заплечный, консервный нож, дюнфрет, кемпинг, для карпинга, гальфе, стетоскоп, журнал.

Каракулеводство

Не спеши выбрасывать изрисованный во время занудного совещания листок. Устрой себе сеанс психоанализа.

Квадраты/кубы Наиболее распространенный рисунок. У тебя практический склад ума.

Стрелки Демонстрируют амбициозность и целеустремленность.



Треугольники Ты жаждешь простых и понятных решений.

Круги Окружности символизируют открытость, дружелюбность, общительность автора и склонность к флирту.

Деревья, цветы Похоже, ты влюблен. Голые ветви без листвы — символ начинающейся депрессии или прущего наружу либидо.

Машинки, самолеты, мотоциклы Тебе очень хочется уйти с совещания!

ЛУЧЕВАЯ БОЛЕЗНЬ

Про то, как защитить от пагубного воздействия солнца самого себя, мы писали не раз. Но твои вещи в не меньшей опасности.

ЗАЖИГАЛКА

За четыре часа лежания под солнцем может нагреться до 65°, а потом и вовсе взорваться. Если поблизости есть непослушные дети, можешь увлечь их этим фактом и на целых четыре часа добиться напряженной тишины.

ПРЕЗЕРВАТИВ

За полчаса на жаре латекс становится пористым. Подбрось пористый презерватив другу или своей двоюродной сестре.

АВТОМОБИЛЬ

Всего за 20 минут температура в салоне может подняться до 70°. Тебе грозят обезвоживание и тепловой удар. Упомяни этот факт во время неприятных объяснений с ГИБДД: «Я себя не помнил. В машине было слишком жарко».

САЛАТ

За 10 часов при температуре 37° число бактерий в майонезе увеличится в миллион раз. Несъедобным салат станет куда раньше — часа через 4. Незваным гостям — в самый раз.

КОМПАКТ-ДИСК

Информационный слой под действием солнечного света выгорает, и уже через час могут начаться проблемы с чтением диска. Об этом хорошо знают торговцы контрафактными базами данных.

VISCONTI
FIRENZE
Artist Art's Sake
Divina
Proporzione
ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬТОР
«VITA»
(495) 916-55-94
visconti@list.ru
г. Москва:
Сеть магазинов «Louvre»;
г. Екатеринбург:
«Покровский Пассаж»;
г. Челябинск:
«Покровский Пассаж»;
г. Ростов на Дону:
«18 карат»;
г. Самара: «Макрос»;
г. Тольятти: «Макрос».
3 2 13
10 11 8
6 7 12
15 14 1

НЕНАВИЖУ СПОРТЗАЛ

Мышцы на дому

Работа по дому, как это ни банально, полезна во всех смыслах. Особенно с точки зрения фитнеса. Помоги себе подняться с колен.

МЫТЬЕ МАШИНЫ

Делай все как обычно, только как можно более тщательно. Единственное исключение: вместо того чтобы нагибаться, садись на корточки. Для большего эффекта отнеси аккумулятор домой, передумай и верни его назад.
Эквивалент: часовая силовая тренировка с небольшими нагрузками
250 ккал

ПЫЛЕСОС

Запросто может превратиться в тренажер. При каждом движении делай большой выпад вперед то правой, то левой согнутой в колене ногой. Держи спину прямой. Ты проработаешь квадрицепсы, приводящие и икроножные мышцы.
Эквивалент: 30 мин. велосипедной прогулки
300 ккал

САДОВЫЕ РАБОТЫ

Наши крестьянские предки прекрасно обходились без гантелей. Вскопай грядку (можешь туда даже ничего не сажать), подстриги газон не электрической, а ручной газонокосилкой, наруби дров, покрась забор. Опять-таки когда нужно нагнуться — садись на корточки.
Эквивалент: 30 мин. энергичной гребли
400 ккал

ПРОГУЛКА С СОБАКОЙ

Даже пожилой пес вполне в состоянии бегать, прыгать и вилять хвостом, а вот сможешь ли ты делать то же самое лет в 70 — большой вопрос. Бери пример со своего питомца и каждый раз, выгуливая его, делай короткие пробежки, перемежая их активной ходьбой. Метить деревья — по желанию.
Эквивалент: 25 мин. на беговой дорожке
350 ккал

ШОПИНГ

Передвигаясь по супермаркету, не вися на тележке, а силой рук выталкивай ее впереди себя. Возьми с собой в магазин всех друзей и родственников и сгрузи их покупки в свою тележку. Получишь неплохую кардиотренировку плюс нагрузку на плечи и руки. Для большего эффекта можешь везти две тележки одновременно.
Эквивалент: 20 мин. степ-тренировки
180 ккал в час

ФУТБОЛ В ЗАСТЕНКАХ

Новомодная игра джоркиболл куда проще футбола: там не нужно ни поля, ни ворот, ни большой команды. Впрочем, от этого напряжение игроков и зрителей не уменьшается, а только возрастает.

- **Площадка:** 10х5 м. Размер можно менять. Подойдет зал для бокса в фитнес-центре или даже комната в доме. Помещение делится на две равные большие зоны, каждая из которых заканчивается штрафной меньшего размера.
- **Инвентарь:** волейбольный мяч, кроссовки для мини-футбола, крепкие стены и окна.
- **Правила:** играют две команды по два человека. Матч длится 1 час. Цель — забить мяч в маленькие ворота — размером меньше хоккейных (их можно просто нарисовать на стене). Нападающий не имеет права входить в малую зону противника. Защитник, он же вратарь, не может пересекать среднюю линию без мяча. Любой физический контакт — нарушение, так же как и игра рукой. Нельзя останавливать мяч.

ИГРОК КЛУБА PSG ЖЕРОМ РОТЕН:
— Игра очень напряженная, потому что приходится ускоряться в коротком пространстве, постоянно меняется точка опоры и ритм. Здесь работает все: быстрота, техника и выносливость.

факт

18 000
шагов делает в среднем человек за один день

ITALIA
Opera Unica

Национальное
управление
Италии
по туризму

WWW.ENIT.IT

ДАРОМ НЕ НАДО

Есть у нас еще традиция: выбирать подарок в последний момент. Это, с одной стороны, не так плохо, спонтанные решения часто бывают самыми оригинальными. Запомни только список запрещенных подарков.

1. Тропические бабочки, австралийская саранча, колорадские жуки и т.д. Ты же не станешь собственноручно отвозить котят на живодерню? Подаренных тобой бабочек ждет не менее мучительная смерть.

2. Хорьки, хомяки, ласки, куры, коты и пр. У адресата может быть аллергия на шерсть или перья, и подарок отправится в живой уголок ближайшего детсада.

3. Одинокая красная роза Более банального подарка не придумать. Купи лучше декоративную капусту.

4. Крем от морщин, лубрикант, жидкость от прыщей Предметы гигиены не принято дарить друг другу даже среди близких приятелей.

5. Двухметровая пальма При каждом столкновении с ней именинник будет поминать тебя и твоих родителей недобрым словом.

6. Сувенир с символикой твоей компании Если не можешь побороть свою жадность — приходи без подарка вовсе, но не унижайся.

ДОМ БЕЗ ПРИВИДЕНИЙ

Свой дом — это крепость и вообще очень милое место, но оно иногда тоже может хранить в себе разные тайны похлеще призраков.

УГАРНЫЙ ГАЗ

Причина: утечка из плиты, камина, любого отопительного котла и пр.
Симптомы: тошнота, головная боль, в некоторых случаях — летальный исход.
Как обнаружить: запах, следы копоти, конденсат на окнах и стенах.
Устранение: ежегодное обслуживание котлов и плит, хорошая вентиляция зимой, использование чистых дров.

АСБЕСТ

Причина: разложение стеновых панелей, изоляции трубопроводов.
Симптомы: риск легочного или абдоминального рака.
Как обнаружить: если нет явных следов разрушения, определить можно только профессионально.
Устранение: жди специалиста.

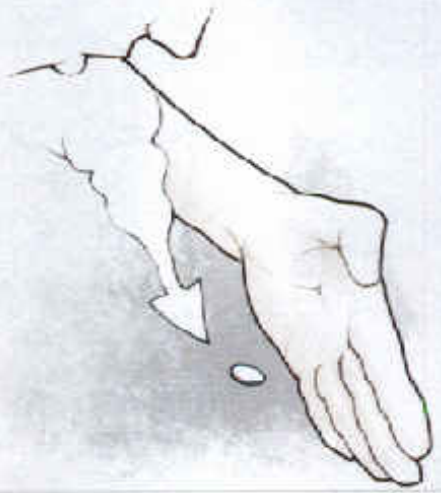
РАДОН

Причина: загрязненная почва под домом, водоотливные насосы, водопроводы и отопление.
Симптомы: увеличивается риск рака легких и крови.
Как обнаружить: поставить специальный прибор на весь отопительный сезон.
Устранение: изоляция щелей, вентиляция, специальная обработка.

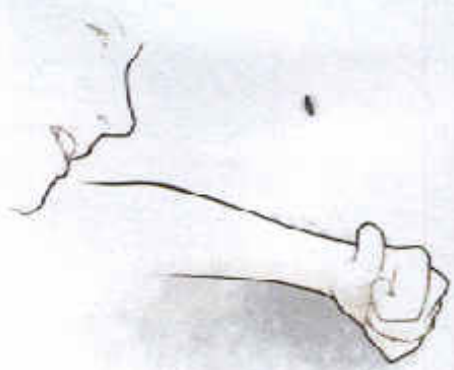
Сальдо мортале

Этот простой и эффектный трюк ты можешь использовать на глазах изумленных друзей в любом месте общепита, где выдают сдачу.

1 Положи монету 5, 10 или 50 копеек (с копеечной и рублевой монетами фокус не удастся, проверено) на стол.



2 Поставь руку ребром ладони на стол за монетой на расстоянии 2-3 см. Чем меньше монета, тем дальше нужно ставить руку. Пальцы прямые и сомкнутые.



3 Наклони голову к столу и одновременно сильно дунь в точку перед монетой, тогда она подпрыгнет прямо тебе в ладонь. Тут нужно резко сжать ладонь. При желании можешь подцепить монету ногтем большого пальца, тогда она сделает довольно внушительное сальто. Тебе останется только ее поймать.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: СЕРГЕЙ КРИЦКИЙ

www.subaru.ru

Subaru Legacy. Шедевр инженерного искусства

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ SUBARU: 8-495-788-0404

Мощность современных автомобилей увеличивается – но как эффективно управлять ею? Автомобили становятся все быстрее – но как обеспечить максимальную безопасность? Многие специалисты пришли к решению этого вопроса, начав использовать привод на все колеса. А ведь еще 33 года назад Subaru осознанно представила миру легковой автомобиль на полном приводе, и с тех пор постоянно совершенствует эту технологию. **Сегодня она полностью реализована в Subaru Legacy, шедевре инженерного искусства.**

LEGACY

рекомендованные цены в Москве
165 л.с. – $ 33 750 (2.0R, FZ 5MT)
245 л.с. – $ 46 720 (3.0R, ZW 5AT)

Think. Feel. Drive.

SUBARU

Официальные дилеры Subaru в России и Беларуси

Москва, Субару Автозаводская, ул. Автозаводская, 23, (495) 258-89-89. **Москва**, Субару на Башиловской, ул. Башиловская, 2, (495) 258-89-89. **Москва**, Субару Крылатское, ул. Осенняя, 17, (495) 258-8-999. **Санкт-Петербург**, Лаура-Авто, ул. Софийская, 6, (812) 321-66-66. **Санкт-Петербург**, Лаура-Лахта, ул. Савушкина, 119, (812) 33-10-100. **Санкт-Петербург**, РРТ, Пулковское шоссе, 27а, (812) 999-9-111. **Санкт-Петербург**, РРТ, пр-т Маршала Блюхера, 54в, (812) 703-30-43. **Волгоград**, Евразия, шоссе Авиаторов, 14, (8442) 3-56788. **Воронеж**, Мерлин+, наб. Авиастроителей, 14, (4732) 20-70-20. **Екатеринбург**, Никко Моторс, ул. Кредитная, 65, (3432) 14-02-02. **Екатеринбург**, Римэкс Моторс, ул. Щорса, 7, (3437) 89-17-84. **Ижевск**, Формула, ул. Удмуртская, 206, (3412) 75-85-85. **Иркутск**, Территория А, ул. Байкальская, 259б, (3852) 25-58-20. **Казань**, Триал-Авто, Дорожный пер., 3, (843) 2-96-21-96. **Краснодар**, Оплозит, ул. Новокузнечная, 34/1, (8612) 55-88-55. **Красноярск**, Автограф, ул. Г. Железняка, 17/3б, (3912) 99-22-99. **Магнитогорск**, Токио Моторс, пр. Карла Маркса, 208, (3519) 40-15-15. **Нижний Новгород**, Лаура Интерпласт, ул. Куйбышева, 32, (8312) 754-007. **Новосибирск**, Воронцов Моторс, ул. Ватутина, 30е, (383) 29-10-555. **Омск**, Торпроект, ул. Чапаева, 71/1, (3812) 24-64-5?. **Пермь**, Сатурн-Р, ул. Подлесная, 47а, (3422) 38-55-22. **Ростов-на-Дону**, М-Сервис, ул. Вавилова, 63, (8632) 55-55-00. **Самара**, Авиавто, ул. Революционная, 70б, (8462) 69-99-46. **Ставрополь**, Статус Авто, ул. Брусилова, 5, (8652) 38-08-88. **Тольятти**, Арена-Авто, ул. Воскресенская, 25, (8482) 760-300. **Тюмень**, Мирай Авто, ул. Широтная, 43/2, (3452) 32-67-66. **Уфа**, Автотехсервис, ул. Силикатная, 26/1, (3472) 79-88-14. **Челябинск**, Авто-М, ул. Механическая, 1, (351?) 36-05-76. **Минск**, Ланкор, ул. Бригадная, 25, +375 (17) 222-54-50.

товар сертифицирован

ДРУГИЕ МАТЕРИИ

Перед тобой история костюма за последние без малого сто лет. Изучи эти картинки, может, они снабдят тебя полезной идеей по созданию своего офисного стиля.

● Бесполезный сейчас галстук был придуман в Древнем Риме с благородной целью — чтобы доспехи не натирали шею. От этого куска материи произошли шарфы и шейные платки. Еще один раз галстук имел практическое значение в Англии — его цвет и тип узла говорили о политических взглядах владельца.

● Рубашка произошла от английской ночной сорочки. Длинную ночную сорочку обрезали чуть ниже пояса, разрезали спереди и пришили пуговицы.

● Пиджак возник из английской куртки для езды верхом. В XVIII-XIX веках был обязательной клубной одеждой джентльмена. Правила насчет расстегнутых верхней и нижней пуговицы объясняются заботой о владельце пиджака — ему должно быть удобно сидеть и залезать в нагрудный карман жилета.

● Для большего тепла под пиджак поддевали жилет. По классическим правилам вещи можно носить только в карманах жилета, в пиджаке и брюках — ни в коем случае.

● Европа долго носила разномастные штаны, пока Великая Французская революция не ввела стандарт на длинные демократичные панталоны. С 1820-х гг. вшивают гульфик, до этого брюки застегивались по бокам. Стрелки распространились с середины XIX в. Одежда из Старого Света отправлялась в Америку плотно сложенной — там стрелки посчитали новой модой.

Меня понимают с полуслова

«В мире более 6000 языков! Представляете?! С Картой American Express у меня есть ощущение, что я знаю их все».

EVGENY GRISHKOVETS, **MEMBER SINCE 2005**

Уже более 150 лет специалисты American Express берут на себя все заботы по организации путешествий для своих Клиентов:

- Информация по организации Вашего путешествия, лучшие предложения и скидки от авиакомпаний, отелей и ресторанов в России и за границей.
- Получение наличных денег более чем в 650 000 банкоматах или в 2200 American Express Travel Offices по всему миру.
- Бесплатная замена Карты в кратчайшие сроки как в России, так и за границей.
- Различные программы страхования и помощи в чрезвычайных ситуациях, обеспечивающие защиту от несчастного случая в дороге, отмены авиарейса, задержки багажа и т.д.

Тел.: +7 495 543 9100 и 8 800 200 0091 (звонок по России бесплатный)
www.americanexpress.ru

ЛИБО ОНА У ВАС ЕСТЬ, ЛИБО БУДЕТ

РОТ ФРОНТ

Визиты к зубному врачу, конечно, полезны, но малоприятны — обязательно что-нибудь просверлят или попытаются поставить золотую фиксу. Тем более некоторые легкие недомогания во рту можно вылечить своими силами.

● **Чувствительные зубы и десны, реагирующие на холодное и горячее** Забудь про отбеливание и удаление зубного камня. Купи щетку помягче, чисть зубы более нежными движениями, но делай это дольше.

● **Зуб, оставшийся на тротуаре или в руке противника** Промой его и аккуратно вставь на место. Положи на зуб ватку, тряпочку или влажный чайный пакетик и мягко сожми челюсть. Со всех ног дуй к зубному.

● **Обожженный язык** Либо ты пил слишком горячий чай, либо работаешь в цирке глотателем огня. Прополощи рот следующим раствором: чайная ложка соли на стакан воды — это смягчит боль и продезинфицирует ожог.

● **Обожженное пищей нёбо** Купи в аптеке дезинфицирующую жидкость для полости рта и полощи ей небо два-три раза в день.

● **Царапины во рту** От чипсов, вафель, карамели и другой твердой, острой еды. Смочи ватный тампон растительным маслом и прижимай к ранке три-четыре раза в день.

факт

2500 **левшей ежегодно погибают из-за использования предметов, предназначенных для правшей**

Безумное чаепитие

В любом деле важна умеренность. Даже забота о собственном здоровье, если она выходит за рамки разумного, начинает приносить вред тебе и окружающим.

Часто Мичурин-младший был вынужден поедать плоды отцовских трудов, особенно яблоки

Орторексия — расстройство питания, заключающееся в обсессивно-компульсивной фиксации на «правильных продуктах». Иными словами, одержимость желанием питаться правильно. Только вместо бычьего здоровья и осиной талии ты получаешь болезни, связанные с недостатком питательных веществ, а в перспективе — истощение и смерть.

Ответь на 10 американских вопросов. За каждый ответ «да» ставь себе одно очко.

1. Ты проводишь три часа в день, думая о здоровом питании?
2. Ты планируешь рацион на будущую неделю?
3. Ты больше думаешь о пользе, чем о вкусе еды?
4. Когда качество диеты поднялось, качество твоей жизни снизилось?
5. Ты постоянно строг с собой в выборе еды?
6. Ты часто жертвуешь любимыми блюдами ради здоровых?
7. У тебя повышается самооценка, когда ты ешь здоровую пищу? Ты презираешь других?
8. Ты испытываешь вину, когда съешь что-нибудь вкусное, но не диетическое?
9. Твоя диета социально изолирует тебя?
10. Когда ты ешь правильно, ты ощущаешь умиротворяющее чувство полного контроля?

Если у тебя больше четырех очков, стоит задуматься. Если все это привело к снижению веса ниже нормы, беги на консультацию к врачу. Для начала можешь заглянуть на сайт нашего эксперта, доктора Стивена Брэтмана: http://www.orthorexia.com.

ФОТО: TAXI/FOTOBANK.COM

WANTED

За вызывающее поведение и нарушение классических канонов внедорожников разыскивается KYRON. Его трудно не заметить – он притягивает восхищенные взгляды и бросает вызов стереотипам. На вид стремительный и дерзкий, спортивного сложения, стильный и уверенный в себе.

Особые приметы: новейший высокоэффективный 2-литровый дизельный двигатель (141 л.с.), передовая трансмиссия, отличная управляемость, многочисленные системы активной безопасности, стильный и эргономичный интерьер, высокий уровень оснащения.

KYRON практически неуловим в городе и за его пределами и позволяет реализовать любые пожелания своего владельца. Последний раз был замечен в дилерских центрах SsangYong.
При встрече с ним будьте внимательны! Вы забудете обо всем, что видели раньше!
KYRON изменит Ваше представление о внедорожниках!

www.kyron.ru

Товар сертифицирован

SSANGYONG
ВОПЛОЩЕНИЕ СОВЕРШЕНСТВА

Информационная линия SsangYong
8-800-200-00-62
www.symotor.ru

KYRON
НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ ВНЕДОРОЖНИКОВ

Официальные дилеры SsangYong в России

Архангельск АТМ-Авто (8182) 23-03-23, **Астрахань** Автоград (8512) 38-21-21, **Владимир** Техцентр Гранд (4922) 43-12-63, **Вологда** За рулем плюс (4732) 39-35-58, **Екатеринбург** Авангайм (343) 379-45-00, Стайл Моторс (343) 376-24-42, **Ижевск** СТАН-Авто (3412) 51-28-98, **Казань** Акос (843) 269-37-00, Нур-Авто (843) 277-70-80, **Киров** Сапсан-Трейд (8332) 40-17-40, **Краснодар** Темп Авто (861) 252-36-80, **Липецк** Мартен-Авто (4742) 22-14-98, **Москва** Автомоторс (495) 641-10-00, Автоцентр "Нахимовский 32" (495) 105-55-30, Бибирево-Авто (495) 738-72-22, Блок-Восток (495) 234-62-22, (495) 739-04-45, Восток Кар (495) 105-10-30, Димекс.ру (495) 901-99-97, Евро Плюс (495) 937-57-24, Квик-Моторс (495) 221-43-88, КМ-Н на Дубининской (495) 956-00-35, **Набережные Челны** Сапсан-Трейд (8552) 35-78-88, **Нижний Новгород** БОН-Авто (8312) 64-22-12, **Пенза** Сура-Моторс (3412) 49-64-14, **Пермь** Дилос (342) 250-28-90, Экс-Авто (342) 219-67-97, **Ростов-на-Дону** Авто-Город (863) 278-78-88, Темп Авто (863) 268-88-88, **Рязань** Арлан-Лада (4912) 24-24-00, **Самара** Эко-Н (846) 266-20-20, **Санкт-Петербург** Адванс-Авто (812) 449-32-50, Ист Маркет Моторс (812) 535-80-26, КМ-Нева (812) 595-18-62, Эльва Моторс (812) 379-90-91, **Саратов** Аллерон-С (8452) 43-50-50, **Тольятти** Крумз-Сервис (8482) 67-00-70, **Тула** Автосалон Вико (4872) 30-36-06, **Тюмень** Автоград (3452) 22-04-04, **Уфа** Арт-Моторс (3472) 31-18-73, ТрансТехСервис (3472) 92-44-10, **Челябинск** Новый проект (351) 270-33-00, **Череповец** Интеравто (8202) 24-14-04

КАДРЫ

«ЛЕСНАЯ БРАТВА» /OVER THE HEDGE

Премьера: 01.06
Жанр: анимация, комедия
Режиссер: Тим Джонсон, Кери Киркпатрик
Голоса: Брюс Уиллис, Гэрри Шэндлинг, Ник Нолт

К братве сюжет никакого отношения не имеет (как и оригинальное название мультфильма — «Через ограду»). Мегаполис подступает к лесу, где живут мечтательная черепаха, енот-авантюрист, опоссум-театрал и куча других животных. Чем ближе они знакомятся со странным новым миром пригородных коттеджей, тем сильнее их уютной жизни в лесу угрожает опасность. Животным приходится существовать в новых условиях, попутно надувая ничего не подозревающих соседей, — масса комедийных ситуаций обеспечена.
Плюс: с мультфильмов Dreamworks («Шрек», «Мадагаскар», «Подводная братва») еще никто не уходил разочарованным.
Минус: вездесущий Гоша Куценко в российском дубляже вместо Брюса Уиллиса.

«ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПОСЕЙДОНА» /THE POSEIDON ADVENTURE

Премьера: 22.06
Жанр: катастрофа, экшн
Режиссер: Вольфганг Петерсон
В ролях: Курт Рассел, Джош Лукас, Эмми Россум

Ремейк фильма «Посейдон» 1972 года. Гигантской силы цунами опрокидывает круизный лайнер высотой с 20-этажный дом в северной части Атлантического океана. Выжившие пассажиры оказываются в быстро наполняющейся водой ловушке и в атмосфере паники вынуждены совместными силами выбираться на поверхность. Режиссер Петерсон не понаслышке знает, что делать с огромными бюджетами («Троя»), и сделал себе имя на морской тематике («Идеальный шторм», «Лодка»): «Это будет очень страшное кино. И невероятно интересное при этом». Верим.
Плюс: в аналогичной ситуации Курт Рассел, несмотря на возраст, переигрывает Ди Каприо.
Минус: Ферджи из Black Eyed Peas споет написанную для фильма балладу. От «Титаника» никуда не деться.

факт

10 см — **презервативы такой длины наиболее популярны на Тайване**

ЗВУКИ

Techari
Ojos de Brujo
© Diquela Records, 2006

Любую пластинку, на которой написано Ojos di Brujo, надо покупать не задумываясь. Эта испанская банда из Барселоны играет музыку, которую можно обозвать фламенко-хоп: уличный партизанский фламенко, смешанный с дабом, роком, румбой и рэпом. О чем этот рэп — непонятно, и тут запросто можно попасть в ловушку: известно же, что одна из самых яростных песен 90-х годов рассказывала о радостях катания с горы на доске. Этот альбом чуть поспокойнее предыдущих. Стало гораздо больше духовых — раньше основной акцент был на акустические гитары, перкуссию и диджейские скретчи. Появился даже английский текст, что уж вовсе неприлично. Ojos de Brujo подают заявку на вступление в Asian Underground и добавляют к фламенко и рэпу еще немножко гитар в индийском стиле и южноиндийского барабана. Колдовство становится чуть более причесанным, но силы не теряет.

Fictions
Jane Birkin
© EMI France, 2006

Джейн Биркин в этом году исполнится 60 лет. Несмотря на возраст, она ездит в мировые туры, в том числе и в такие варварские диктаторские страны, как Мьянма и даже Россия, борется за права угнетаемых и записывает дивные альбомы. Последний явился эдаким логическим продолжением прошлого альбома дуэтов, когда разные приятные деятели шоубизнеса дарили ей песенки. В этот раз песнями делятся Бет Гиббонс (Portishead), Доминик А и сам Том Уэйтс, дуэта с которыми мы больше всего ждали на прошлом альбоме. Сюрпризов на пластинке два. Первый — примерно половину песен она поет по-английски, что для нее настоящая революция. По ее собственным словам, голос у нее звучит совсем по-другому, гораздо легче и свободнее. Второй сюрприз — аранжировки, которые стали неожиданно бодры и стильны, местами рок, местами фанк... Парадоксально, но это именно та пластинка, которая может примирить с Джейн Биркин тех, кто ее ненавидит, и ввести в огромный магический мир эротического французского шансона тех, кто до поры до времени держался от него подальше.

БУКВЫ

«Как давать чаевые», «Сомбра», 2006

Этот вопрос волнует любого приличного человека. Благодаря этой книге бессонные ночи, посвященные вопросу, сколько дать консьержу на Гуаме, а сколько — парикмахеру в Белизе, и стоит ли благодарить вызванного на дом стриптизера, уйдут в прошлое. Книга радует удобными таблицами и краткими, емкими описаниями. Смущает разве что обилие категорически несмешных анекдотов на центральную тему.

Роланд Глёен. «Чай», «Ниола 21-й век»

Один из героев книги, китайский поэт Ли Чи Лай утверждает, что неумелое питье чая — одна из немногих вещей на свете, достойных сожаления. Так что, прежде чем ставить чайник, настоятельно советуем ознакомиться с историей чайных сортов, фарфора и рецептами чайных блюд и напитков вроде грузинского питья пчеловодов, персидского любовного напитка и китайских яиц.

ДВИЖЕНИЯ

Футбольный этюд

Некоторые старожилы редакции еще помнят, как в древние времена во всех газетах размещалась шахматная задача. Мы решили, что в более активных играх задачи не менее сложные, и предлагаем тебе футбольный этюд.

● **Задача:**
Один из нападающих выбрасывает мяч из аута. Нужно забить гол в три паса.
1 — Дзамбротта
2 — Недвед
3 — Трезеге
Матч «Ювентус» — «Болонья» (02.03.2002)

● **Ответ:**
1) Недвед начинает резкий рывок.
2) Дзамбротта быстро вбрасывает аут на Недведа.
3) Недвед получает мяч и, продолжая движение, отвлекает защитников.
4) Благодаря этому Трезеге вырывается за опекавшего его защитника, легко принимает мяч от Недведа и укладывает его в пустой угол.

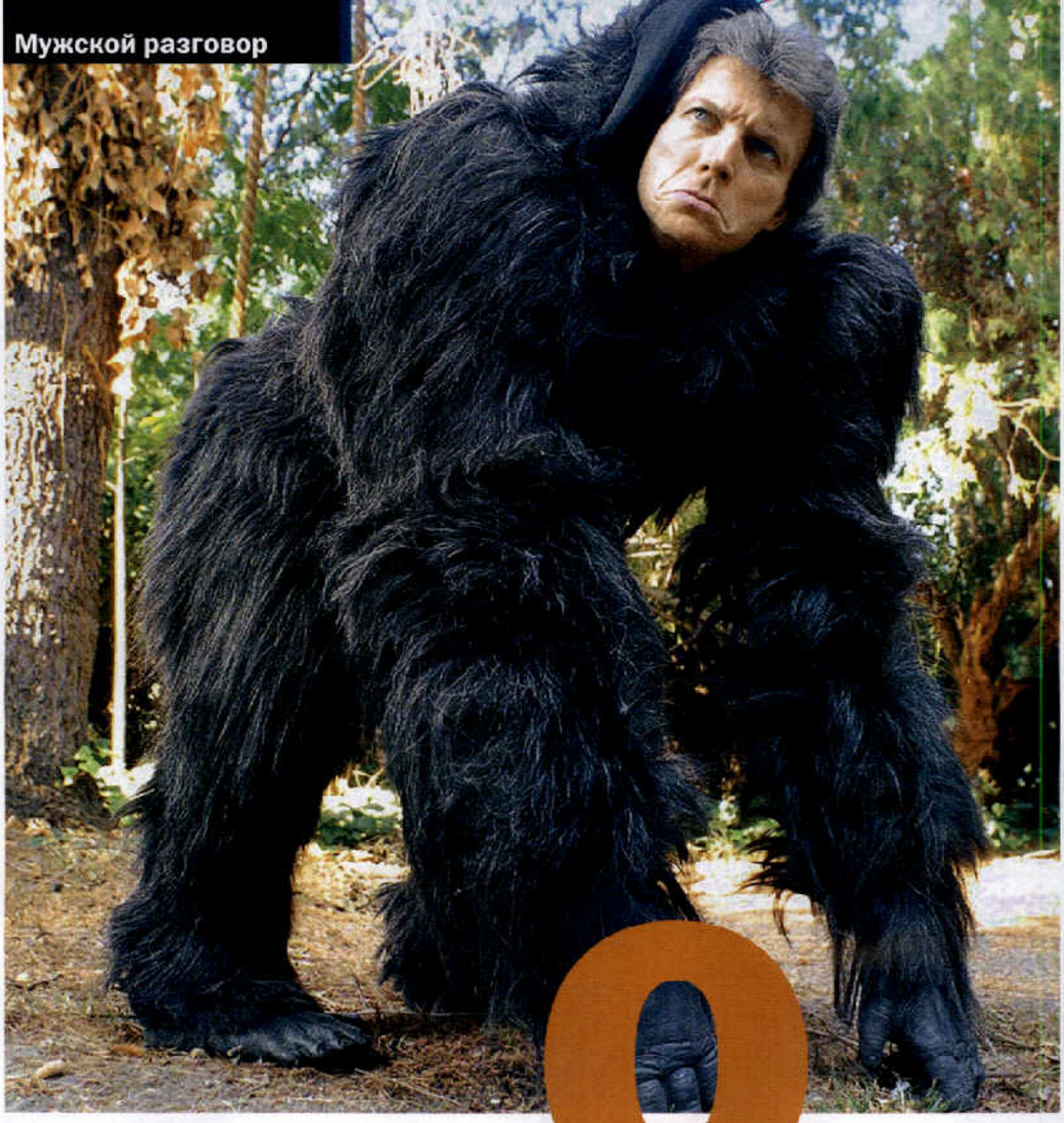
НЕПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ ОТ ВАШЕГО ДЕЗОДОРАНТА?

Товар сертифицирован

ПОПРОБУЙТЕ НОВЫЙ ДЕЗОДОРАНТ–АНТИПЕРСПИРАНТ ОТ GILLETTE

Новый гипоаллергенный дезодорант–антиперспирант для чувствительной кожи Gillette Series.
Не содержит ароматизаторов и красителей. Исключительная эффективность при мягком воздействии. Доказано клиническими испытаниями.

Gillette
Лучше для Мужчины нет



МАЧО-АЛЬФА

БЕСЕДЫ НА ЗООЛОГИЧЕСКУЮ ТЕМУ

Текст: **Константин Маркелов**

— Он такой… знаешь, настоящий мачо, — услышал я мечтательный вздох и насторожился. Вздох был произведен моей собеседницей в галифе, постпанковских сапогах и с грустным из-за несовершенства мира взглядом. Если бы сапоги были другие или галифе валялось бы рядом, на полу, я бы проглотил последнюю реплику. Но мы сидели в общественном месте, одетые, так что ее вздох немедленно разрушил сладостные перспективы, которые я уже успел наметить.

Настоящий мачо. Услышишь — и ничего не поймешь. Вроде бы явно сказано в поддержку неких достоинств недосягаемого мужчины. А что у девушки в этот момент складывается в голове, какая картинка — совсем непонятно.

ФОТО: SPLASH/EAST NEWS

LUMIX
ЦИФРОВЫЕ ФОТОКАМЕРЫ

Экстраспособности

High Sensitivity 1600 ISO + MEGA O.I.S + x10

высокая чувствительность | оптическтй стабилизатор изображения | десятикратный оптический зум

Компактный экстрasense*

DMC-TZ1EE**
5 MEGA

ЭКСТРАСПОСОБНОСТИ
ВЫКЛ.

ЭКСТРАСПОСОБНОСТИ
ВКЛ.

*Экстрасенс

**Только фотокамеры с индексом «EE» официально поставляются в Российскую Федерацию и страны СНГ

www.lumix.ru
www.panasonic.ru

Panasonic ideas for life

Вот изобретатели этого магического слова, испанцы, имели в виду, во-первых, самца какого-либо биологического вида, а во-вторых — мужчину, который ведет себя как самец человекообразного. А именно — помечает территорию, издает устрашающие гортанные вопли, пользуется всеми подряд самками в зоне влияния и вообще всячески пытается доминировать. Получается, чтобы завоевать побольше женщин, нужно просто вести себя как доминирующий бабуин?

Как-то не складывается. Тогда изысканные, с губами, должны предпочитать водителей «газелей» или оперуполномоченных. Пока этого не наблюдается, иначе бы перечисленные социальные группы не искали бы удовлетворения в издевательствах над людьми.

Чтобы разобраться в безусловно сложном вопросе, я даже пошел к специалисту — одному знакомому, Роберто. Он зоолог, долго жил в Кении и исследовал там группу бабуинов в корыстных целях — чтобы защитить диссертацию.

Роберто сам открыл мне дверь. Он почесывал грудь и смотрел на меня через сильные очки.

— Как, — говорю, — мне стать мачо?

— Во-первых, — отвечает Роберто, — поясни, каким мачо: мачо-альфа, мачо-бета или мачо-гамма?

— Ты давай не умничай! Конечно, мачо-альфа! (Я в детстве занимался зоологией и знаю, что это значит — доминирующий самец.)

— Ну и зря. Все, что мы раньше думали про мачо-альфа — несправедливо. Во-первых, эти парни не пользуются такой уж беззаветной любовью самок, во-вторых, не отличаются высоким уровнем тестостерона, а в-третьих, они абсолютно не такие храбрые и сильные, как мы раньше думали. Все это сплошная видимость. Эти ребята далеко не достойны медали за отвагу. На своей территории со всякими хлюпиками они, конечно, вели себя по-хамски. Но когда группе угрожал леопард или лев, эти герои использовали бицепсы и ноги, чтобы забраться повыше на пальму.

Оказывается, все превосходство бабуиновых мачо заработано не выигранными боями, а умелым, скользким избеганием драк и вообще применением макиавеллевских рекомендаций.

Самые доминирующие самцы, как показали наблюдения, если получали отпор, то быстро отступали — их уровень тестостерона падал чуть ли не до паралича. Наиболее сильные и отважные бабуины — это вовсе не мачо-альфа, а мачо-бета — особи, которые находятся на более низкой ступени в социальной лестнице бабуинов. Просто они в силу простоты характера не рвались в начальство.

— Слушай, — говорю, — Роберто, друг, совсем у меня все перепуталось тогда. А кого же имеют в виду сладкоголосые и высокообразованные, с проницательным взглядом?

— Ну, чтобы превратиться в успешного мачо, тебе не нужны ни свирепость, ни агрессивность. Наоборот — учись контролировать импульсы. Нужно развивать коварство и использовать его для создания необходимых коалиций, — говорит этот умник. И грудь почесывает.

— Да мне коалиции-то зачем? Что ты привязался со своими коалициями, — говорю, — мне одна нужна коалиция: с той, которая с губами и в постпанковских сапогах.

Роберто презрительно помычал, посмотрел на меня через очки и объявил, что тогда у меня вообще шансов нет.

— Понимаешь, бабуины, самые популярные среди самок, не отличались ни коварством, ни дерзостью, ни силой. Это были не мачо-альфа и даже не мачо-бета, это были обычные инфантильные обезьяны, которые думали про себя: «Зачем мне это все? Пусть эти быдланы друг с другом разбираются, а я лучше буду любезным, чувствительным существом и стану шептать подруге, какого урода она себе нашла. А за это та мне будет вычесывать блох и, может быть, даже даст. И какой смысл из-за этого тягаться со львом или с этим тупицей — соседом по джунглям?»

ТЫ НЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ НИ ВЫДАЮЩИМСЯ МЫСЛИТЕЛЕМ, НИ ВЫДАЮЩИМСЯ НЕГОДЯЕМ. БОЛЕЕ ТОГО, ТЕБЕ И МОЗГИ-ТО НЕ ОЧЕНЬ НУЖНЫ. У ЛЮДЕЙ, КАК И У БАБУИНОВ, ВЫХОДИТ, ЧТО ГЛАВНОЕ — ПОДСУЕТИТЬСЯ, КОГДА ЖЕНЩИНЕ ПОТРЕБУЕТСЯ УЧАСТИЕ

— Так что быть милым и любезным — вот главная тактика, — закончил Роберто. — Ты не должен быть ни выдающимся мыслителем, ни выдающимся негодяем. Более того, тебе и мозги-то не очень нужны. У людей, как и у бабуинов, выходит, что главное — подсуетиться, когда женщине потребуется участие. С другой стороны, может, в этом и есть великая правда природы: кому-то — мозги и мышцы, кому-то — вкрадчивые повадки. И пока двое разбираются, кто сильнее, дерутся, или строят козни, или совершенствуют тело, или пишут всякие книги, та, из-за кого они разбираются, уйдет с любезным, который ей быстренько передаст свои гены. А ей останется только произносить магическое слово «мачо», значения которого она не знает. А откуда она может его узнать?..

Наш мачо-альфа в редакции требует все время излагать в конце текста мораль. Так вот, тут мораль такая: нет смысла углубляться в феномен «мачо». Я вот за это взялся и сглупил. Если уж зоологи объяснить толком ничего не могут, что с барышни спрашивать. Для каждой мачо все равно разный. Для некоторых вон даже тишайший Антонио Бандерас, друг Педро Альмодовара, — мачо. Лучше, в общем, повежливее с дамами.

С другой стороны, Роберто, говорят, пил много в Кении. Может, напутал чего. MH

Живи в своем ритме,

потому что твой ноутбук подключается
к интернету без проводов благодаря **Centrino® Duo.**

Забудь о проводах. Благодаря двухъядерной технологии Intel® Centrino® Duo ты сможешь легко подключаться к точкам беспроводного доступа Wi-Fi.

Ноутбук с Intel® Centrino® Duo бескомпромиссно сочетает долгую работу батареи, высокую скорость обработки данных, беспроводной доступ к интернету и при этом остается тонким и легким.

Хочешь узнать подробности? www.intel.ru/onthego

Intel Corporation 2006. Intel, Intel logo, Centrino, Centrino logo являются товарными знаками либо зарегистрированными товарными знаками, права на которые принадлежат корпорации Intel или ее дивизионам на территории США и других стран. Все права защищены. Для работы беспроводного соединения и некоторых функций вам могут понадобиться дополнительные программные вложения или внешние технические устройства. Наличие общественных точек доступа к беспроводной локальной сети ограничено, функциональность беспроводной связи может варьироваться различных странах. Производительность, функциональные возможности компьютерных систем и беспроводной связи, а также продолжительность работы батарей зависят от вашей операционной стемы, оборудования и программного обеспечения. Товар сертифицирован.

ПРОВЕРКА

45 ЧИСТО КОНКРЕТНЫХ ВОПРОСОВ О СЕКСЕ

1. Прежде чем позвонить в дверь, я заглядываю в замочную скважину.
Да ☐ Нет ☐

2. Мне нравится гладить меховые шубы.
Да ☐ Нет ☐

3. Иногда, чувствуя приближение оргазма, я оставляю девушку и подбегаю к окну, чтобы завершить дело на глазах всего микрорайона.
Да ☐ Нет ☐

4. Я запрещаю своей подруге стирать ее нижнее белье.
Да ☐ Нет ☐

5. Все-таки сканер — очень забавное устройство.
Да ☐ Нет ☐

6. Примерно раз в две недели я хожу сдавать кровь на анализ, это круто!
Да ☐ Нет ☐

7. Я хотел бы работать в фотолаборатории — проявлять и печатать чужие пленки.
Да ☐ Нет ☐

8. Одна из самых эрогенных женских зон — пупок.
Да ☐ Нет ☐

9. Я обожаю носить галстуки и воротнички.
Да ☐ Нет ☐

10. Фригидность означает неспособность женщины получать оргазм от орального секса.
Да ☐ Нет ☐

11. Я с удовольствием занялся бы сексом с женщиной старше меня на 7-10 лет.
Да ☐ Нет ☐

12. Иногда в сумерки мне хочется плакать.
Да ☐ Нет ☐

13. Все бабы — суки.
Да ☐ Нет ☐

14. Мне бы хотелось попробовать секс втроем — я, моя подруга и подруга подруги.
Да ☐ Нет ☐

15. Мне бы хотелось попробовать секс втроем — я, мой друг и его подруга.
Да ☐ Нет ☐

16. Мне бы хотелось попробовать секс с подругой моего друга.
Да ☐ Нет ☐

17. Сексапильные медсестры бывают только в немецких порнофильмах.
Да ☐ Нет ☐

18. В принципе, я готов променять секс на мастурбацию.
Да ☐ Нет ☐

19. Помню, в школе мне доставляло огромное удовольствие лазить по канату.
Да ☐ Нет ☐

20. Помню, в школе мне доставляло огромное удовольствие смотреть на одноклассниц, лазающих по канату.
Да ☐ Нет ☐

21. Я не посчитаюсь с местом и обстоятельствами, если мне надо опустить руку в карман и поправить гениталии.
Да ☐ Нет ☐

22. Обожаю грубость в постели: обругать дерзкую шлюшку, отшлепать ее и заломить ей руки...
Да ☐ Нет ☐

23. Хочу быть дерзким.
Да ☐ Нет ☐

24. Хочу быть смелым.
Да ☐ Нет ☐

25. Хочу упиться роскошным телом.
Да ☐ Нет ☐

26. Анальный секс — это лучшая секс-инновация за последние 5 тысяч лет.
Да ☐ Нет ☐

27. Я считаю, что порнофильмы и порнолитература вредят здоровым сексуальным отношениям.
Да ☐ Нет ☐

28. Перед тем как начать мастурбировать, я обязательно мою руки.
Да ☐ Нет ☐

29. Секс по-быстрому возбуждает меня гораздо больше, чем все эти долгие прелюдии.
Да ☐ Нет ☐

30. Мне нравится часто менять позы.
Да ☐ Нет ☐

31. Найти пару девчонок в ближайшем кафе гораздо проще, чем прибегать к любви за деньги.
Да ☐ Нет ☐

32. Как правило, моя девушка испытывает оргазм раньше, чем я.
Да ☐ Нет ☐

ФОТО: CORBIS/RUS

33. Секс с замужней дамой возбуждает вдвойне.
Да ☐ Нет ☐

34. Куннилингус — это то же, что фелляция.
Да ☐ Нет ☐

35. Сколько уже можно говорить и писать о сексе! Надоело, ей-богу...
Да ☐ Нет ☐

36. Пик женской страстности приходится на 36-45 лет.
Да ☐ Нет ☐

37. Я обеими руками за то, чтобы девушки брили волосы на лобке.
Да ☐ Нет ☐

38. Я уверен, что алкоголь только подхлестывает сексуальное возбуждение.
Да ☐ Нет ☐

РЕЗУЛЬТАТЫ

За каждый ответ «да» ставь себе 1 очко. За ответ «нет» получай 0.

ОТ 0 ДО 10 ОЧКОВ Ты гениальный и интересный человек. Эрудированный, обладаешь поистине энциклопедическими познаниями, явно имеешь положение в обществе. Секс в твоей жизни занимает место примерно между чисткой зубов и разворачиванием газеты за завтраком.

ОТ 10 ДО 25 ОЧКОВ В общем то не такой уж плохой результат. Судя по всему, ты не очень любишь откровенничать и обсуждать личную жизнь. Будем надеяться, что в сексе у тебя все хорошо, а со временем станет еще лучше.

ОТ 25 ДО 35 ОЧКОВ Хорошая, крепкая четверка. Ты рос неизбалованным ребенком, но потом, как говорится, дорвался до сладкого и теперь продолжаешь наверстывать радости жизни. Что может быть лучше?

ОТ 35 ДО 45 ОЧКОВ Пожалуйста, напиши скорее нам письмо с коротким рассказом о себе. Дико интересно посмотреть на супер раскрепощенного человека, который к тому же не умеет говорить «нет». МИ

39. Когда изящная девушка мочится за стогом сена в лучах заката — это красиво и возбуждает.
Да ☐ Нет ☐

40. Более глупого слова, чем «эякуляция», в русском языке пока нет.
Да ☐ Нет ☐

41. Мужчина, как и женщина, может испытывать множественные оргазмы.
Да ☐ Нет ☐

42. Сейчас я занимаюсь сексом примерно три-четыре раза в неделю.
Да ☐ Нет ☐

43. Я лишился невинности где-то в 16-17 лет.
Да ☐ Нет ☐

44. Этот тест я решил пройти из чистого любопытства.
Да ☐ Нет ☐

45. Мне понравились эти вопросы.
Да ☐ Нет ☐

СИЛА
ЭКСТРАЗАЩИТЫ

GILLETTE® SERIES POWER STRIPE™
*обеспечивает надежную защиту от пота_
*предотвращает возникновение неприятного запаха_

*имеет уникальную полосу экстразащиты_

официальный спонсор
GERMANY 2006
Gillette
Лучше для мужчины нет

ТОЛЬКО НЕ ЗДЕСЬ!

ЧИТАТЕЛИ MEN'S HEALTH ОСВАИВАЮТ НОВЫЕ МЕСТА ДЛЯ СЕКСА

Несколько месяцев назад мы повесили объявление на сайте www.menshealth.com.ru, где предлагали тебе, читатель, написать для нас статью про секс. Точнее, про «Секс на местности» — так звучала тема. А если говорить еще точнее, то нас интересовала твоя версия 15 самых оригинальных мест для занятия любимым делом. Результат не заставил себя долго ждать: уже через пару дней после размещения объявления на наш почтовый ящик поступило более 10 оригинальнейших идей: заняться сексом в ванне, туалете и на заднем сиденье автомобиля. Пустить подобные опусы на страницы твоего любимого журнала нам не позволила совесть, и мы решили выбрать из всех посланий наиболее оригинальные и спорные варианты и натравить на них экспертную комиссию — пусть профессионалы рассуждают о превратностях оригинального секса.

ЗА РЕШЕТКОЙ

Если спальня в летнюю ночь покажется тебе слишком душной, хватай подругу под мышку и тащи на балкон, советуют наши читатели. Там, дескать, и воздух свежее, и дух от высоты захватывает, и весь район как на ладони, и вообще, как говаривал Иоанн IV Грозный, лепота!

КОММЕНТАРИИ СПЕЦИАЛИСТОВ

Юрист Александр Светозаров:

«Сам по себе секс правонарушением не является. Поэтому даже вызванная соседями милиция помешать любовникам не сможет. Если, конечно, балкон находится в их собственности. Другое дело, если жилье муниципальное или арендованное. Тут уже можно повесить на парочку и «использование помещения не по назначению».

А в случае если балкон находится в общей долевой собственности, он должен использоваться по соглашению всех пайщиков. То есть формально, чтобы там заняться сексом, необходимо получить согласие других собственников балкона».

Сексолог, профессор Игорь Кон:

«Воздух и городской пейзаж — это, конечно, хорошо. Но что скажут возбужденные соседи?»

ПЛАТНАЯ ПАРКОВКА

Задумывая этот материал, мы даже и представить не могли, каков процент эксгибиционистов среди наших читателей! Теперь приходится признать: процент весьма велик. Едва ли не каждый автор, приславший в редакцию свои размышления о сексе на местности, призывает читателя оголяться в общественных местах, предлагая в качестве антуража парки, скверы, переулки, тупики, бульвары и мосты, а также «классическую уличную лавку» и даже Красную площадь.

КОММЕНТАРИИ СПЕЦИАЛИСТОВ

Юрист Александр Светозаров:

«А с точки зрения Кодекса об административных правонарушениях секс в публичных местах может быть расценен как нарушение общественного порядка, выражающее явное неуважение к обществу. В общем, плохо дело, это статья 20.1. Влечет наложение административного штрафа в размере от 5 до 10 МРОТ или арест на срок до 15 суток. Правда, в российском суде такое взыскание, скорее всего, можно будет успешно оспорить. Четко ответственность за секс в общественном месте у нас нигде не регламентируется. Даже когда речь идет о Красной площади, где, если верить старому анекдоту, секс весьма затруднителен — совестами замучают. Другое дело, если вам приспичит заняться сексом в общественном месте во время заграничной поездки. В Англии и США за это можно получить до полугода тюрьмы. А в Норвегии — до года. Зато в Канаде ты отделаешься всего лишь штрафом в $400».

Врач-гинеколог Елена Нилова:

«Если говорить серьезно, я бы рекомендовала накрыть ту самую лавку пледом. Секс в антисанитарных условиях может наградить парочку целым букетом инфекционных заболеваний».

СОВСЕМ ОБОЗРЕЛИ!

Локализовать общественное место до кабинки чертова колеса советует Игорь из Казани. «Лучше всего — после захода солнца, — пишет он. — В это время вы лишены посторонних взглядов, а виды ночного города помогут девушке настроиться на романтический лад. Только вот с поступательными движениями не переборщи! Кабинки, как правило, старые и не смазанные — мало того что скрипеть будут, так еще и отвалиться могут. Да, и не забудь купить бутылку водки охраннику, чтобы тот остановил колесо, когда вы достигнете максимальной высоты».

Роман, старший оператор аттракциона «Колесо обозрения Москва-850» на территории ВВЦ:

«Сексом на нашем колесе занимаются часто. Особенно летом, в праздники, под вечер. Но останавливать машину еще ни разу не приходилось: время полного оборота кабинки — 8 минут. Так что можно и успеть. А те, кому этого времени мало, берут билеты на два, а то и на три круга. Один билет для взрослого — 150 руб. И, кстати, на кабинки у нас не скрипят и не отваливаются. А если б каждый, кто на нашем колесе сексом занимался, мне бутылку приносил, я бы мог винно-водочный магазин открыть. Обычно просто так просят, по-людски, как мужик мужика».

КОММЕНТАРИИ СПЕЦИАЛИСТОВ

Редактор МН по технике Алексей Цыганов:

«Время оборота кабинки колеса обозрения зависит от его диаметра и скорости вращения. Так что, если не хочешь наматывать лишние круги почем зря, выбирай колесо побольше. Вот наиболее интересные варианты.

- Колесо обозрения в парке «Мирабиландия», Равенна, Италия — 90 м. Время оборота — 10 минут.
- Колесо обозрения на крыше супермаркета в Ульсане, Южная Корея — 110 м. Время оборота — 15 минут.
- Колесо «Небесная мечта Фукуока», Фукуока, Япония — 112 м. Время оборота 16 минут.
- Колесо «Глаз Лондона», Лондон, Великобритания — 135 м. Время оборота — 30 минут».

CASIO

В ШОКЕ!

G-SHOCK

www.g-shock.ru

МОСКВА (495): • ТЦ «Буденовский», пр-т Буденного, 51-53, пав. Г-16 • ТЦ «Черемушки», ул. Профсоюзная, 58, пав.1Д-20 • ТЦ «Панорама», ул. Гарибальди, 23, пав. 2П-25 • ТЦ «Трамплин», ул. Ярцевская, 25, магазин «3:15» т. 710-7227 • ТЦ «Лига», г. Химки.
А также в торговых сетях: • «Спортмастер» • «Эпицентр» • «InterSport»
С.-ПЕТЕРБУРГ (812): • Салоны «Точный ход», т. 310-3629 • Салоны «Максимайм», т. 331-0785; **ВЛАДИВОСТОК** (4232): • ТЦ «Владивостокский ГУМ», салон «Casio», ул. Светланская, 33, т.72-5141; **ЕКАТЕРИНБУРГ** (343): • ТЦ «Успенский», салон «Ронда», ул. Вайнера, 10, т. 375-6911 • «Белка-Ноеть-CASIO», ул. Луначарского, 171, т. 262-8681; **КРАСНОЯРСК** (3912): • «Сибтайм» салоны часов и подарков, т. 21-8524; **Н.НОВГОРОД** (8312): • Салоны «Которая час»: ТЦ «Этажи», т.16-7585 • ТЦ «Республика», т.77-6027 • ТРЦ «Золотая Миля»; **НОВОСИБИРСК** (3832): • Салоны «Город часов»: пр. Карла Маркса, 1 (ГУМ); ул. Советская, 37; ул. Б.Хмельницкого, 18; **УФА** (3472): • Торговая сеть «Alfa Omega», т. 328-00-55.

Товар сертифицирован.

ПОД КРЫЛОМ САМОЛЕТА

Даже самое большое чертово колесо не сравнится с высотой, откуда совершаются прыжки с парашютом. Мечта Олега из Москвы — заняться сексом в свободном падении. «Это должен быть обязательно тандемный прыжок, — рассуждает он. — Время свободного полета — секунд 50-60. Если как следует разогреться в самолете, этого времени должно хватить. И вот, когда время на исходе, а чувства на пределе — раскрывается парашют! Вот уж, наверное, поистине унесет! Только боюсь, это нереально: температура слишком низкая и не каждая девушка на такое согласится».

Медицинский редактор МН Евгений Пашанов:

«Температура воздуха на высоте 3000 м действительно оставляет желать лучшего. А если разогреться в самолете, а потом голыми выпрыгнуть на мороз, то и простудиться недолго».

КОММЕНТАРИИ СПЕЦИАЛИСТОВ

Уролог-андролог Юрий Крымкин:

«Любой выброс адреналина в кровь на самом деле снижает мужскую потенцию и тормозит возникновение самой эрекции. Все, что связано с экстремальными ощущениями с физиологической точки зрения, не связано с максимальной эрекцией. Так что, если это первый или даже десятый прыжок, то секса не получится однозначно. А если человек тренирован, если у него уже более 2 тысяч прыжков, то наверняка возможно освоить технику секса даже в таких экстремальных условиях».

Трехкратный чемпион мира по скайсерфингу Игорь Калинин:

«Я думаю, секс в свободном падении — абсолютно бессмысленное занятие, которое никому не доставит удовольствия. Этим лучше дома заниматься. А все вот эти «время на исходе», «чувства на пределе» и «унесет» — не более чем фантазии. Примерно из той же оперы, что и обсуждение возможности секса с супермоделями».

С КОСАМИ СТОЯТ

Для тех, кого в небо не тянет, Алексей из Перми подготовил более чем земное предложение — секс на кладбище. «Это прекрасное место: безмолвно, прохладно, — агитирует нас готичный пермяк. — С пустыми скамейками проблем не возникает, как и с другой недвижимостью. К тому же свидетелей в подобных местах почти не бывает. А если и имеются такие, то и они после пары ахов-вздохов, скорее всего, разбегутся».

Сексолог, профессор Игорь Кон:

«У большинства людей кладбище вызывает скорее лирическое настроение, нежели страсть. Хотя младая жизнь вполне может играть у гробового входа, люди, предпочитающие кладбищенский секс, часто имеют психосексуальные проблемы».

КОММЕНТАРИИ СПЕЦИАЛИСТОВ

Медицинский редактор МН Евгений Пашанов:

«Секс на надгробии это, конечно, еще не некрофилия, но тоже, надо думать, будоражит! Проблема может оказаться в том, что длительный контакт с холодным камнем (а именно на это претендуют подобные охотники) может спровоцировать заболевания мочевыводящих путей: цистит, пиелонефрит и так далее. И будете вы потом без намека на романтику бегать в туалет каждые 10 минут, испытывая при этом рези в животе, боли в пояснице и жжение при мочеиспускании. Так что, если ты надумал таскать свою подругу за сексом на кладбище каждую пятницу после полуночи, заранее запишись к нефрологу».

Юрист Александр Светозаров:

«А заодно и адвоката найми: секс на кладбище может быть расценен сотрудниками правоохранительных органов не только как мелкое хулиганство (ст. 20.1 КоАП), но и как «надругательство над телами умерших и местами их захоронения». А это уже ст. 244 УК РФ. По этой статье даже сольная мастурбация на кладбище может потянуть на штраф до 40 000 руб., или наказание обязательными работами на срок от 120 до 180 часов, либо исправительными на срок до года. Ну а поскольку полноценный секс — это фактически деяние, совершенное группой лиц по предварительному сговору, светит вам с подружкой до трех лет лишения свободы».

Как избежать сексуальной инвалидности:

4 шага к спасению

Шаг 1: Если один раз не получилось – это не смертельно.

Потеря эрекции в неподходящий момент случается со всеми и считается нормальным явлением. Обычно эректильная дисфункция характеризуется как устойчивая (более чем 3 месяца) неспособность мужчины достичь или поддержать эрекцию, достаточную для совершения полового акта.

Шаг 2: Ищем причины

Мужчины, неуверенные в собственных силах, склонные к депрессии, испытывающие постоянный стресс, страдающие сахарным диабетом, атеросклерозом, болезнями нервной, эндокринной системы, перенесшие травмы и операции в области таза, входят в группу риска этого заболевания.

Шаг 3: Записаться на прием к урологу или к андрологу.

Квалифицированный врач поможет выявить причины эректильной дисфункции и подберет наиболее эффективный для данного случая метод лечения. Еще одна распространенная ошибка – скрывать свои проблемы от супруги. Недосказанность в таком интимном вопросе может негативно отразиться на отношениях.

Шаг 4: Узнать о современных методах лечения

Сегодня наиболее прогрессивным методом лечения эректильной дисфункции являются лекарственные препараты нового поколения – пероральные ингибиторы фосфодиэстеразы 5-го типа (ФДЭ-5). Препараты эффективны в большинстве случаев нарушений эрекции и удобны в применении – при отсутствии сексуального возбуждения эрекция не возникает. У большинства мужчин ингибиторы ФДЭ5 начинают действовать через 20-25 минут после приема, но продолжительность их действия весьма различна – от 4 до 36 часов. Ингибиторы короткого срока действия быстрее выводятся из организма, а ингибиторы, восстанавливающие эрекцию на период более суток, позволяют паре выбирать время для интимной близости, возвращая спонтанность и естественность сексуальных отношений.

на правах рекламы

Более подробную информацию можно получить, обратившись к лечащему врачу, или позвонив на горячую линию по телефону 8 800 200 36 36.
Секс с любимым человеком прекрасен в любом возрасте!

ПОЛЕВЫЕ РАБОТЫ

Обилие предложений «попробовать это» на стоге сена или соломы доказывает, что для многих читателей MH компромисс между «хочется» и «колется» успешно найден. Кроме того, нам удалось установить, что свои сексуальные игрища почвенники-экстремалы нередко устраивают на фермерских полях, засеянных горохом, рожью и турнепсом, а также не гнушаются картофельными грядками и арбузными бахчами.

КОММЕНТАРИИ СПЕЦИАЛИСТОВ

Сексолог, профессор Игорь Кон:

«Стог сена — податливая и подвижная среда с нежным возбуждающим запахом. Заниматься сексом в нем — одно удовольствие! Да и в посевах тоже хорошо — мягко, просторно, можно долго перекатываться по всему полю. Многие земледельческие народы поступали так в ритуальных целях, полагая, что это улучшает урожай. Нужно только внимательнее быть: один мой приятель однажды в темноте уложил свою девушку как раз на свежую коровью лепешку. Роман закончился сразу и навсегда».

Юрист Александр Светозаров:

«Слишком активно перекатываться я бы все-таки не рекомендовал. Повреждение сенокосов и пастбищных угодий влечет за собой административную ответственность по ст. 8.30 КоАП и штраф — от 3 до 5 МРОТ. А если вы все поле собираетесь укатать, то есть умышленно уничтожить имущество фермерского хозяйства (ст. 167 УК), придется заплатить 40 000 руб. штрафа, а то и в тюрьму на пару лет отправиться».

Врач-дерматолог Ирина Немировская:

«А если поля обработаны какими-то химикатами, которые могут попасть на кожу, не исключена аллергическая реакция».

ПРОПЕСОЧИТЬ!

«Шум прибоя, закатное небо, нежный песок, мягкие волны ласкают разгоряченные тела...» Классическая картина из низкобюджетной мелодрамы и стандартный набор прелестей, обещанных нам при занятии сексом на пляже чуть ли не в каждом втором письме. Экстримом и оригинальностью тут, конечно, и не пахнет. Впрочем, обойти тему пляжного секса в первом летнем номере было бы совсем неправильно.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Врач-инфекционист, профессор Александр Бронштейн:

«Не надо думать, что песчаные пляжи тропических стран так уж безопасны. Есть, например, такие гельминты — анкилостомиды. Их личинки могут проникать в организм человека не только естественным путем — вместе с грязными овощами и фруктами, — но и через кожу. Глисты чаще всего паразитируют у собак и кошек и попадают в землю вместе с фекалиями этих животных. Иногда эту заразу так и называют — анкилостома собачья. Обычно личинка внедряется человеку в ногу или в ягодицы, когда он ходит босиком по пляжу или сидит на песке. Внедрение происходит моментально, и человек ничего не видит, не чувствует и не замечает».

Хочешь чего-то особенного?

SWIFT

Салон нового SUZUKI SWIFT – это что-то особенное: просторный, комфортный, с поглощающей удары и шум внутренней отделкой, с подушками безопасности и шторкой, созданными по новой технологии, с особым «панорамным» дизайном окон, обеспечивающим максимальный обзор.

Дизайн нового SUZUKI SWIFT – это что-то особенное: стремительные линии, уникальная компоновка, продуманная безопасная система кузова из высокопластичной стали, спортивный мускулистый вид. Драйв нового SUZUKI SWIFT – это что-то особенное: великолепная управляемость, устойчивость на дороге, удлиненная колесная база, маневренность в самых тяжелых городских условиях и радость от вождения. Безопасность нового SUZUKI SWIFT – это что-то особенное. В тестах безопасности водителя и пассажиров Euro NCAP автомобиль показал великолепные результаты.

Новый SUZUKI SWIFT

Москва, СИМ тел.: (495) 105 5515; **Автодина** тел.: (495) 728 8077; **Автомир** тел.: (495) 234 3366; **Автокей** тел.: (495) 101 4 101; **Кунцево** тел.: (495) 933 4033; **Редеги** тел.: (495) 540 92 92

SUZUKI
Way of Life!

ЧЕМ ДАЛЬШЕ ВЛЕЗ

Говоря о сексе на местности, мы, конечно, не могли обойти вниманием лиственные, хвойные и смешанные леса, которые, как известно, занимают больше половины территории нашей страны. Где как ни тут ты можешь сделать глоток свежайшего воздуха, вдоволь наораться под гитару и доказать возлюбленной свое превосходство перед дикими животными. Главное — заблаговременно обследовать окрестные кусты, чтобы случайно не устроиться в отхожем месте предыдущей туристической группы.

КОММЕНТАРИИ СПЕЦИАЛИСТОВ

Сексолог, профессор Игорь Кон:

«Зато в лесу полно деревьев! Они помогают осваивать вертикальные позиции. Комары, муравьи, крапива и колючки, конечно, отвлекают, но в целом — очень романтично».

Врач-гинеколог Елена Нилова:

«Я бы не советовала девушкам заниматься сексом, лежа на холодной земле. Это может вызвать воспаление придатков».

Врач-инфекционист, профессор Александр Бронштейн:

«К сексу это отношения практически не имеет, но у меня была пациентка, на которую с ветки в лесу свалилась древесная пиявка и очень глубоко внедрилась в руку».

Врач-дерматолог Ирина Немировская:

«Комары и муравьи — это по большому счету ерунда. Их укусы не грозят серьезными неприятностями: помазал бутадионовой мазью — и через пять минут все прошло. А вот лесных клещей бояться стоит. Они могут серьезно испортить впечатление от романтической прогулки в лесу. Представлять опасность может и трава — ожоги, вызванные борщевиком, как правило, довольно болезненны и долго заживают».

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

«Собираешься устроить сплав на плоту или отдохнуть на море? — интригует все тот же Алексей из той же Перми. — Тебе пригодится двухместный надувной матрас». «Можно погрузиться в воду и держаться за борта, — развивает мысль Олег из Москвы. — Открытая вода раскрепощает. В море эротично любое, даже самое легкое касание: подныривания, поддержки, катание друг у друга на спине...» «В воде предметы кажутся легче, — резюмирует москвичка Юлия. — Это хорошо для выполнения поддержки на руках». В общем, сплошной дайвинг-секс.

КОММЕНТАРИИ СПЕЦИАЛИСТОВ

Сексолог, профессор Игорь Кон:

«Ритмичные колебания водной поверхности усиливают удовольствие от секса. А еще лучше, если вы на водяном матрасе, когда малейшее движение одного тела вызывает разнообразные и непредсказуемые колебания другого».

Врач-инфекционист, профессор Александр Бронштейн:

«Все мы привыкли, что раз вода прозрачная, значит, она чистая. Это не так. Чем лучше экология данной местности, чем прозрачнее реки, тем более опасные заболевания можно там подхватить. Паразиты могут жить только в экологически чистой зоне. И некоторые из них весьма коварны. Например, дизентерийная амеба. Ее присутствие в кишечнике может проявиться через месяц и даже через год после купания в чистейшей, казалось бы, воде. А поскольку симптомы болезни довольно обычные: общее недомогание, боли в животе, неустойчивый стул — человек и не подозревает, что в нем живет амеба».

Уролог-андролог Юрий Крымкин:

«Секс в воде нефизиологичен просто потому, что сами мы сухопутные. Естественная смазка разрушается водой и максимальный эротизм этого занятия снижается. Да и максимального удовольствия в чужеродной среде, где надо постоянно контролировать свои действия и ориентироваться в окружающей обстановке, вряд ли можно достичь. Хотя вполне вероятно, что масса отвлекающих моментов может быть на руку мужчинам, страдающим преждевременным семяизвержением».

Инструктор Подводного клуба МГУ, научный сотрудник Биологического факультета МГУ Дмитрий Жадан:

«Не вижу никаких принципиальных препятствий — только технические. Подводная среда сама по себе не должна никак помешать сексу. Погружение на глубину примерно до 40 м не внесет никаких изменений в процесс. То есть, если получится сладить с техникой на глубине 2 м, то получится и на 40 м. Глубже 40-50 м начнется азотный наркоз — чем глубже, тем сильнее. Но наркоз будет и без секса. Что касается подводного давления, могу сказать следующее: у каждого старого водолаза есть история про то, как с ними на спуск в барокамере, где ныряльщики проходят испытание повышенным давлением, напросилась подруга и что она там вытворяла. Секс в барокамере проходит очень бурно и с очень сильными ощущениями. Так что самое главное под водой — сладить со снаряжением. Опускаться придется без костюма (или в самом коротком костюме), поэтому вода должна быть очень теплой — от 27-28°С. Надо будет взять с собой больше грузов, чем обычно, — чтобы не взлететь наверх по ходу дела. Хуже всего, что во рту легочный автомат, а на лице маска. Поцелуи придется делать короткими и выверенными. И вообще, мое мнение, что получится вся эта акробатика только у профессионалов».

Наконец есть то, о чем мужчина
и женщина могут договориться
Durex Pleasuremax
Максимум удовольствия для двоих.
Ребристый презерватив с точечной текстурой
для дополнительной стимуляции и особой формы –
для большего удобства при надевании.
Двойная стимуляция,
максимальное удовольствие.
durex
pleasuremax
durex
Сексперимент

Желтая лихорадка

Современный уровень развития СМИ сделал извечную человеческую страсть к подглядыванию чрезвычайно прибыльным бизнесом. Наши корреспонденты решили выяснить, что из себя представляют будни папарацци.

Текст: **Павел Горбачев, Фома Зиннин, Юлия Санкович**

ФОТО: CORBIS/PPS

Слово «папарацци» вошло в обиход после фильма Федерико Феллини «Сладкая жизнь», снятого в 1960 году. Вокруг главного героя вертелся фотограф по фамилии Папарацци, охотящийся за скандальными снимками. Это имя моментально приклеилось к назойливым итальянским фотографам, которые начали терроризировать публику после Второй мировой войны.

Свежая паста, соус песто и Ватиканская пинакотека притягивали в Италию туристов полвека назад не меньше, чем сейчас. Дополнительным стимулом для них была нищета, царившая в стране, благодаря чему общение с шедеврами искусства обходилось в сущие гроши. Эту ценность Италии быстро оценили кинопродюсеры, перенеся сюда съемочные площадки из более дорогих стран. Повышенная концентрация кинозвезд в итальянских городах совпала по времени с появлением компактной и относительно недорогой фотоаппаратуры. Вскоре итальянцы оценили новый заработок, начав гоняться за звездами подобно герою фильма Феллини.

Поначалу забавы папарацци были вполне невинны. Но вскоре публикация слухов, сплетен и скандальных снимков стала крайне прибыльным бизнесом, породив как вполне приличные издания, специализирующиеся на скрупулезном пережевывании фактов из жизни актеров, спортсменов, музыкантов и политиков, так и откровенно скандальные, публикующие заметки с заголовками вроде: «Водитель такси съел свою раковую опухоль». Звезды в свою очередь обзавелись персональными охранными службами и внушительным штатом адвокатов, составляющих судебные иски к желтым изданиям. Впрочем, тех это не сильно пугает. Хорошее жареное фото расходится таким тиражом, что доход покрост и судебные издержки, и лечение побитого папарацци.

Будни

Заветному щелчку затвора могут предшествовать недели слежки за жертвой, многочасовые попытки уболтать или подкупить охрану, прислугу, выбор удобного места и подготовка путей к бегству. Зато и награда за эти мучения соответствующая — фото Бритни Спирс с ребенком было продано за $1 000 000, прогуливающихся по пляжу Брэда Питта с Анжелиной Джоли оценили в полмиллиона. И это не единичные случаи — даже не самые сенсационные снимки журналы вроде Hello и Sun вполне могут взять за $30-50 тысяч. Ниже нескольких тысяч долларов гонорары, как правило, вообще не опускаются. Даже учитывая немаленькие расходы папарацци, это совсем неплохо. Тем более считается, что большинство официально разглашаемых сумм сильно занижены, чтобы не оказаться на мели в случае проигрыша судебного дела.

У нас

В России ситуация совсем иная. Нам и не снился тот уровень ажиотажа, который на Западе вызывает жизнь звезд. Соответственно тиражи таблоидов и весь объем индустрии подглядывания несравнимо больше. Конечно, и гонорары там на несколько порядков выше. Средняя цена за фотосессию в России колеблется вокруг $200-300, фотографу с именем за настоящий скандальный снимок дадут не больше $1000-1500. Вывихнутые руки и разбитая камера, даже если она стоит втрое больше, чем весь гонорар, в расчет не принимаются. Тем не менее российские папарацци вполне успешно работают как на родных просторах, так и за рубежом. Нам удалось поговорить с Дмитрием Михеевым, корреспондентом Московского дома фотографии, автором таблоидов «Экспресс-газета», «Жизнь», «Спид-Инфо», «АиФ», «МК», журналов Vogue, L'Officiel, Harper's Bazaar.

— Какой самый скандальный, по вашему мнению, снимок вам удалось когда-либо сделать? Чем вы вообще гордитесь?

— Каждый день приносит новые достижения, а гордыня — грех. Каждый день я записываю историю на память. У меня на стене висит множество моих снимков, и, когда я смотрю на них, в голове всплывают события, люди. Могу сказать, что иногда мои снимки меняли судьбу людей. Как-то раз я сфотографировал, как Березовский в Лондоне мирно общается с Немцовым. Обычная беседа, ничего особенного. Тогда это было актуально — всех очень интересовало, в каких они отношениях. На следующий день стали говорить, что, мол, Немцов продался Березовскому, кругом валялись листовки подобного рода. Пресса писала, что публи-

ПОСЛЕДСТВИЯ

Учти, что драками и битьем фотоаппаратуры дело может и не ограничиться. Сфотографированный в голом виде высокопоставленный посетитель бани может смело подать иск о «распространении сведений, порочащих честь и достоинство гражданина» и стребовать с незадачливого папарацци солидный штраф. И если бюджеты западных таблоидов предусматривают регулярную выплату подобных исков, то у наших изданий на это может банально не хватить денег.

P300

Тонкий телефон способный на многое...

Удивительно, как много вмещает телефон размером с кредитную карту! Фотокамера, плеер и другие самые современные функции теперь в ультратонком корпусе Samsung P300. Тонкость, которая не останется незамеченной.

- Толщина 8,9 мм
- Камера 1,3 мегапиксела
- Музыкальный плеер (MP3/AAC/AAC+/e-AAC+)
- 64-тоновая полифония
- Подключение стереогарнитуры Bluetooth*
- Видеозапись и видеосообщения
- Цветной TFT-дисплей (262144 цвета)
- Прямая печать с телефона
- Элегантный кожаный чехол

SAMSUNG

Галереи Samsung: г. Москва, ул. Тверская, д. 9/17, стр. 1. Единая служба поддержки: 8-800-200-0-400. www.samsung.ru; sllc.samsung.ru. Товар сертифицирован.

кация этого снимка стала переломным моментом в политической карьере Немцова.

— Как технически организована работа? Кто выбирает цель? Вы работаете в одиночку или есть помощники?

— Обычно я выбираю цель сам, и мне это очень нравится. Когда кто-то просит о чем-то или приглашает на какое-то мероприятие, то от тебя часто ожидают конкретного взгляда на вещи — просят не обижать того или иного артиста или наоборот. Мне нравится свободно делать объективные снимки, которые отражают настоящую картину. Благодаря моим друзьям и информационным источникам я всегда в курсе событий и прикидываю, где можно будет снять что-то интересное. У меня есть ассистент — сын Ивана Шаповалова, он учится во ВГИКе. Он помогает мне, перенимает какие-то навыки и делает снимки в таких ситуациях, когда я не беру с собой камеру, например, если вечеринку устраивают мои друзья.

— Обычно именно охранники, сотрудники гостиниц-ресторанов-курортов сдают знаменитостей папарацци. Как организуется работа с ними?

— Практически всех звезд, которые приезжают к нам, охраняет одна и та же крупная компания. За много лет работы у меня сложились с ними хорошие отношения. Мне и подкупать, в общем-то, никого не приходится — просто люди понимают, что ты так же, как и они, делаешь свою работу, и относятся с пониманием. Они часто просят сфотографировать их самих со звездой. Я снимаю — мне нетрудно.

— Какие вы можете дать советы тем, кто избрал эту нелегкую профессию? С чего стоит начать?

— Сейчас настоящий бум цифровой техники. Теперь фотографом считает себя каждый второй. Это неправильно. Даже если ты хочешь стать папарацци, сначала все равно нужно научиться обычной фотографии. Лучше всего купить пленочный фотоаппарат, который требует большей внимательности и учит ценить каждый кадр. Я сам до сих пор на все съемки ношу с собой фотоаппарат, заправленный черно-белой пленкой. Просто так, для души.

Удачной охоты!

Самые громкие дела папарацци

- В 1982 году только что разведенную принцессу Монако Каролину засняли в компании теннисиста Гильермо Вилласа. Эти фото одновременно появились на обложках 54 журналов, принеся репортерам $300 000 и огромную славу.
- Принцесса Диана была одной из главных жертв папарацци, особенно когда пошли слухи о ее романе с арабским бизнесменом Доди аль-Файедом. Фотографы Жак Ланжевен, Кристиан Мартинес и Эрик Кассери дважды привлекались к суду за преследование лимузина

принцессы, результатом которого якобы и была автокатастрофа. Оба раза их оправдали.

● В 1990-91 годах папарацци устроили настоящую охоту за уже глубоко больным Фредди Меркьюри. В том, что он болен СПИДом, певец публично признался только накануне смерти, но догадывались об этом давно. В конце концов папарацци удалось поймать Фредди в ресторане за обедом. Стоимость этого снимка остается секретом.

● В октябре 2005 года британское издание The Daily Mirror опубликовало фотографии модели Кейт Мосс, нюхающей кокаин вместе со своим приятелем Питом Доэрти. У него и без того была репутация алкоголика, наркомана и дебошира, и ему все сошло с рук. Но компании Chanel и Burberry немедленно разорвали с Кейт контракты. Модель была вынуждена многократно оправдываться и извиняться и прошла курс лечения от наркозависимости. Неизвестный фотограф получил за кадры 750 000 фунтов.

КОММЕНТАРИЙ

Перспективы рынка таблоидов в России комментирует журналист Максим Кононенко (Mr. Parker):

Корни нынешней ситуации в данном сегменте рынка СМИ — в нашем советском прошлом, которое напрочь атрофировало привычку выбирать. Она постепенно возвращается на бытовом уровне, когда речь идет о походе в магазин. Но россияне по-прежнему крайне пассивны в политических выборах и в вопросах СМИ. Должна быть одна, максимум две кнопки на пульте телевизора, одна политическая газета и одна развлекательная. Пока из этого однообразия выбивается лишь глянцевый рынок. Поэтому ситуация, когда в России существует только один таблоид — газета «Жизнь», — всех устраивает. Ни одну другую газету, включая «Комсомольскую правду», я не могу причислить к таблоидам из-за отсутствия там подлинной репортерской работы. Низкие гонорары — следствие отсутствия конкуренции. Но в ближайшие пару лет ситуация, я думаю, изменится. В среду, интересующуюся таблоидами, проникают деньги, и она начинает выбирать. Появится конкуренция — начнется борьба за репортеров, гонорары поползут вверх. Западного уровня им все равно не достичь. Голая Орбакайте никогда не будет пользоваться таким спросом, как голая Мадонна. Но как только рынок таблоидов станет зрелым, он неизбежно задавит тот же глянец, как это произошло во всем мире.

Школа папарацци

● Если ты хочешь сделать карьеру папарацци, начать нужно, как это ни банально, с уроков фотографии. Конечно, по-настоящему сенсационный снимок может быть отпечатан хоть поверх рентгеновского, его оторвут с руками. Но научиться снимать хотя бы так, чтобы было понятно, что на твоих кадрах изображено, придется.

● Что касается техники, здесь все может быть достаточно просто.

На правах рекламы

MITSUBISHI ELECTRIC: дышите на здоровье!

Согласно статистике, за 12 лет, в течение которых в Гонконге действовали ужесточенные требования к химическому составу автомобильных выхлопов, средняя продолжительность жизни увеличилась для женщин на один год, для мужчин – на два. Можно спорить, есть ли прямая связь между этими событиями, но вряд ли кто-нибудь опровергнет, что качество воздуха действительно влияет на здоровье и самочувствие человека. Убеждены в этом и ведущие производители кондиционеров. Компания **Mitsubishi Electric** даже разработала для своих последних моделей два абсолютно уникальных фильтра – антиоксидантный и Dual Plasma.

Радикальная борьба с радикалами

Наиболее распространенная теория старения утверждает, печальные, а, главное, необратимые изменения в организме вызывают свободные радикалы. Эти сверхактивные соединения с неспаренным электроном на внешней оболочке любой ценой стремятся обрести равновесие и разрушают наши клетки, вызывая их старение и отмирание. Антиоксидантный фильтр, применяющийся только в моделях **Mitsubishi Electric**, встает непреодолимым заслоном на пути радикалов-разрушителей и благодаря своему каталитическому покрытию восстанавливает их до химически неактивных соединений. В процессе испытаний ученые из независимых исследовательских структур выяснили, что фильтр также борется с патогенными бактериями и дезактивирует вирус человеческого гриппа. Концентрацию последнего, как зафиксировали исследователи, удается снизить в 200 раз. При этом ощутимый для здоровья эффект достигается уже при стократном сокращении присутствия вируса.

Очищение от мельчайшей пыли

Большинство фильтров очищают воздух от пыли размером от 1 микрона, пропуская более мелкую. Принцип работы новой системы Dual Plasma, представленной **Mitsubishi Electric**, позволяет улавливать пыль любого размера. При этом Dual Plasma не создает проблем с собственным загрязнением. Когда фильтр заполняется, специальный светодиод информирует об этом пользователя. Дальше нужно просто вынуть загрязненные элементы и промыть их в воде. После этого Dual Plasma вновь готова к работе; срок жизни фильтра практически не ограничен.

Товар сертифицирован

Подробная информация на сайте www.mitsubishi.ru

Например, известный папарацци Рамиль Гали обходится обычным профессиональным фотоаппаратом и запасной мыльницей, висящей в рукаве на резинке. Дмитрий Михеев тоже не брезгует снимать на мыльницу, но рекомендует также обзавестись телеобъективом (увы, совсем не дешевое удовольствие) и инфракрасным оборудованием для съемок в темноте.

● Не забудь перейти на более интенсивный режим посещения тренажерного зала — поначалу придется довольно быстро бегать от охраны и отбивать у них аппаратуру: битье объективов — любимая манера общения секьюрити с фотографами. Учти, что чем меньше человек обласкан успехом, чем ниже он продвинулся по карьерной лестнице, тем активнее он стремится доказать обратное — как правило, через хамство, в том числе по отношению к прессе.

● Несмотря на постоянные поломки аппаратуры, покупать каждый раз новую выходит дешевле, чем платить за страховку. А вот собственное тело страховать стоит даже тогда, когда ты обзаведешься собственной охраной.

● Настоящие папарацци действуют командой — вместе с тобой на дело будет ходить корреспондент, который на твоей же спине накидает в блокнот наброски будущей сенсационной статьи, и водитель — желательно, чтобы машина была исправна, а бак всегда полон. Лично тебе не помешает еще и ассистент. Можно взять студента, скажем, ВГИКа. Для него такая работа — это отличная практика, и вполне можно договориться о бесплатной или символически оплачиваемой помощи.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Заинтересован в том, чтобы обогатить российский рынок новым таблоидом? Нет ничего легче. Вот примерный план первого номера:

1 ПОЛОСА
«Юморист П. с женой С. смеются над попытками актера К. петь песни певца К. на дне рождения последнего» (фоторепортаж, передовая). Вариант — «Певец К. разбивает лицо рок-певцу Ш.».

2 ПОЛОСА
Новости:
Нетрезвый отец изнасиловал руку сына-отличника.
Под шлакобетонным блоком обнаружены споры НЛО.
Лягушачья икра — признак гениальности?

Лысый провидец подавился овечьей шерстью (репортаж плюс интервью фельдшера «Скорой», принявшего вызов).
Бывший майор РУБОПа занимается иглоукалыванием.

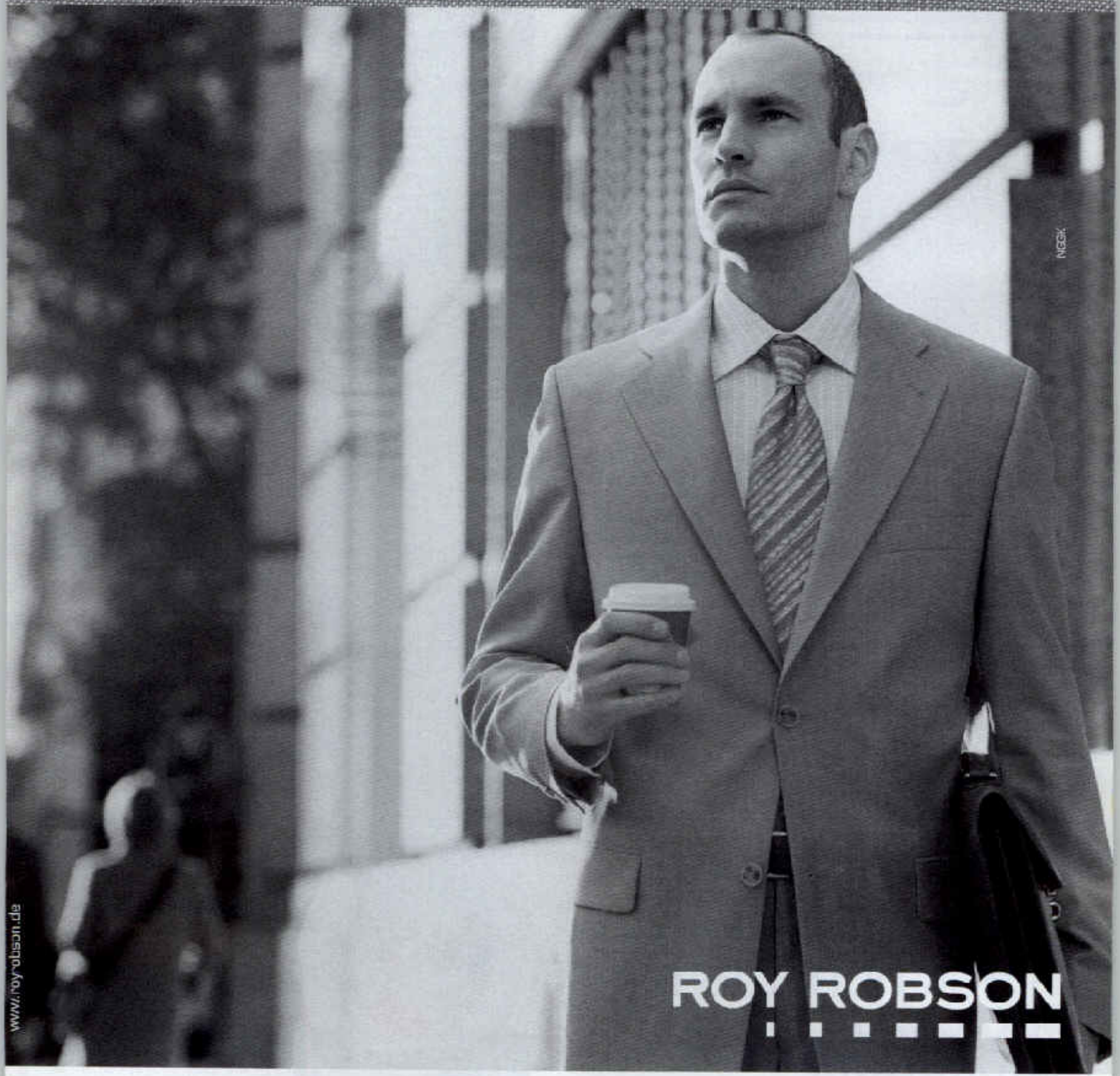
3-4 ПОЛОСЫ
Большой репортаж о незаконнорожденных детях звезд и политиков (интервью плюс фотографии. Вариант заголовка: «Эти глаза не соврут»).

5 ПОЛОСА
Гороскоп, японский кроссворд, старинные рецепты клюквенного пирога от голливудского киноактера Х., выходца из Одессы.

6 ПОЛОСА
Некролог, сводки ГИБДД (хроника происшествий), контакты редакции. NH

Настоящего мужчину морщины не портят. К сожалению этого нельзя сказать о его костюме.

Костюмы от Рой Робсон изготовляются из маломнущейся шерсти самого высокого качества.



Москва: ГУМ, ROY ROBSON; ТЦ Охотный ряд, Кутюрье; ТЦ МЕГА I, Кутюрье; ТЦ МЕГА II, Кутюрье;ТЦ Атриум, Кутюрье , Курский вокзал; ТЦ Смоленский пассаж; ВДВ ул. Менжинского 23/1; ТЦ "Польская Мода", 1 этаж, 26-ти Бакинских комиссаров 7-6; **ТЦ** "Рублевский", 1 этаж, Рублевское ш. 48/1; ТЦ "ВЭЙМАРТ", 1 этаж, 26-й км МКАД, ТД "Дружба", Новослободская, д.4; ТЦ "Рамстор-сити", Правобережная ул., д.16; ТК "Золотой Вавилон", 2 этаж, ул. Декабристов, 12; ТК "Бухарест", 2 этаж, ул. Каховка, 27; ТРЦ "Вэйпарк", 71 км МКАД, Холдинг Центр, ул. Зеленодольская, д.40; Холдинг Центр, Ломоносовский пр-т, 23; Холдинг Центр, Трифоновская ул., 12; Холдинг Центр, Жулебинский б-р, д.14. **Архангельск:** ТЦ "Троицкий пассаж", маг. "Мода-Центр; ул.Карла Либкнехта, 8; **Барнаул:** Центр немецкой моды Gardeur, Пр-т Ленина 6; **Великий-Новгород:** Ладанза, ул. Газон 5/2. **Владикавказ:** Седьмой Континент, Пр-т Коста 296; **Волгоград:** Дон Джуан, Пр-т Ленина 20; **Иркутск:** Мода Студиа, ул. Красного Востания 95; **Казань:** ТЦ "Сувар Плаза", Спартаковская ул., 6; Монако, ул. Профсоюзная 17; **Краснодар:** Мюнхен, ул. Красная 127; **Красноярск:** Галерея немецкой моды «Сезон»; **Нижневартовск:** Ливадд, Интернациональная 10; **Новороссийск:** Мюнхен, Ул. Советов 4; **Новосибирск:** Универмаг Галерея Максима, Вокзальная Магистраль 6А; **Норильск:** Престиж, Ул. Дзержинского 7. **Омск:** ТД «ШИК», ул. Ленина 19; **Пермь:** ТЦ Колизей, 1 этаж, бутик Рой Робсон, ул. Ленина; **Самара:** ТЦ Невский, Вавилон, Аквариум, отдел Корона; **Санкт-Петербург:** Модная Линия, Литейный пр-т 51; Модна линия, Московский пр-т 182; ТЦ Миллер (Модная Линия), Комендантский пр-т 11; Каприз, Литейный пр-т 13; Каприз, Бол.пр-т Петроградской стороны 47; **Саратов:** ТЦ Поволжье, «Успех», 3-ая Дачная. **Северодвинск:** Мода-Центр, пр.Ленина, 5; **Сочи:** Мюнхен, Ул. Ворошского 4. **Сургут:** Престиж, Пр-т Мира 19; **Тольятти:** ТЦ Русь, отдел Корона; **Тюмень:** Синяя Птица, Володарского 25. ТЦ Гудвин отдел Синяя птица, Максима Горького 44/4. **Уфа:** Салон одежды Сезон, пр-т Октября 107/3. **Хабаровск:** Бутик «Каро», Дзержинского 55.

Изобрели...

...новую методику для похудения, которая была протестирована учеными Университета Техаса. Она заключается в том, что в желудок пациента вживляются специальные электроды, которые время от времени слегка бьют его током. Ничего антигуманного в этой методике нет — удары практически неощутимы, зато позволяют снизить объемы потребляемой пищи и воды. Результат — эффективная борьба с ожирением.

...искусственный хрусталик, который полностью имитирует работу естественного и позволяет человеку смотреть как на близлежащие, так и на удаленные объекты. Это совместная разработка ученых Российского института микрохирургии глаза им. С. Федорова и Института автоматики и электрометрии СО РАН. Пациенты, которым имплантировалась новинка, могли читать газеты уже на второй день после операции.

В 3,32 РАЗА УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК ПОПАСТЬ В ДТП СО СМЕРТЕЛЬНЫМ ИСХОДОМ УПОТРЕБЛЕНИЕ МАРИХУАНЫ ЗА РУЛЕМ

Оказывается...

...находящиеся в плохом настроении мужчины подсознательно стараются разыскать информацию, которая их плохое настроение еще больше усугубит. Женщины же, наоборот, отыскивают информацию, которая поможет им отвлечься и поднять настроение. такие вот вторичные половые признаки выявлены сотрудниками Университета Огайо.

...даже само ожидание смеха благотворно влияет на человеческий организм. Например, предвкушение просмотра кинокомедии вызывает выброс в кровь эндорфинов и гормонов роста. Предвкушение же более скучного времяпровождения типа выноса мусорного ведра ничего подобного не влечет.

Установлено...

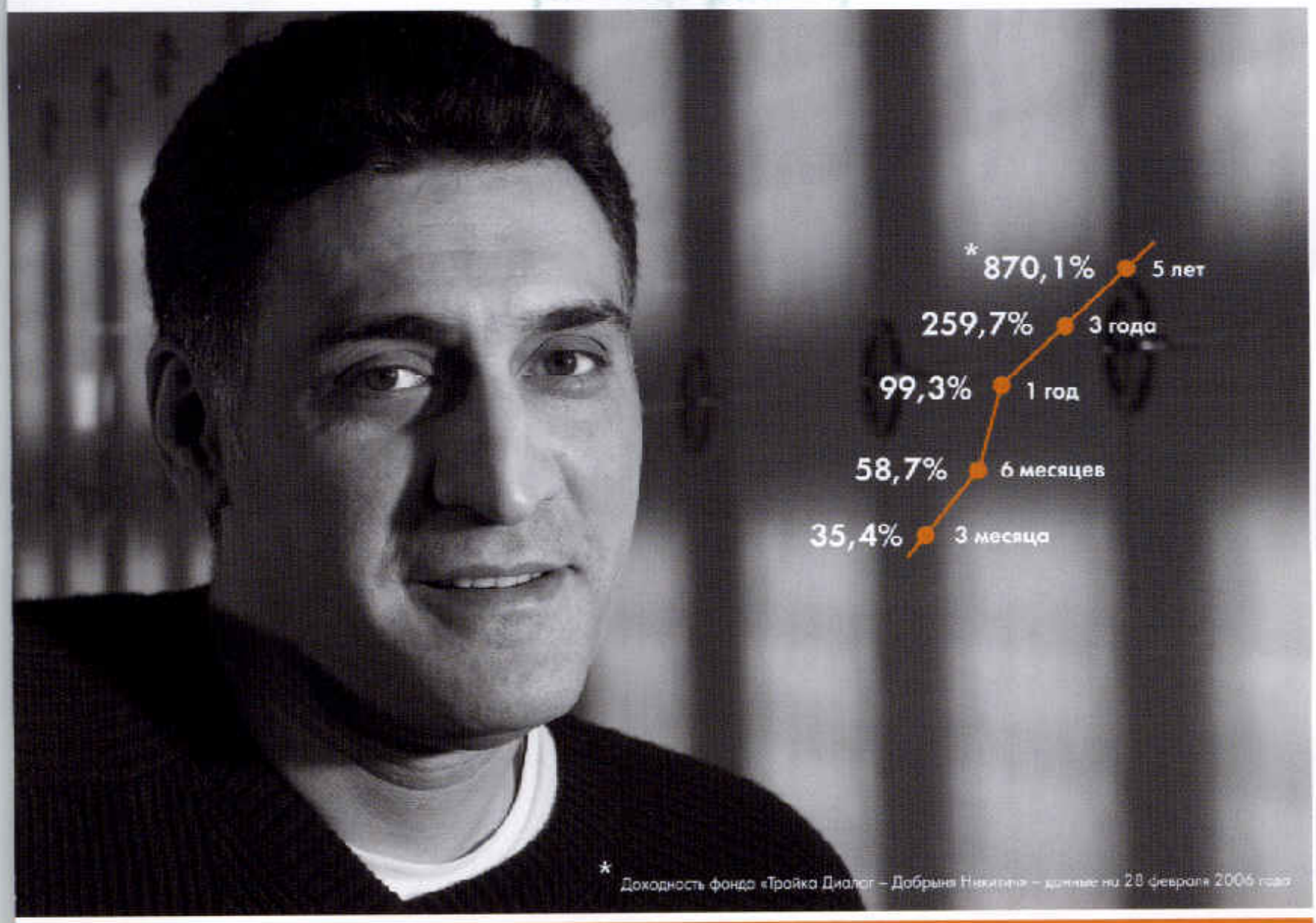
...основная причина, по которой большинство людей неспособны жить полноценной сексуальной жизнью, — хроническое недосыпание. От нехватки сна, считают британские ученые, страдают не только работоспособность и общее психологическое состояние организма, но и так называемое эротическое мировосприятие. Проще говоря, желание заняться сексом уступает место желанию выспаться со всеми вытекающими последствиями.

Радует...

...занятия йогой в совокупности с дыхательными упражнениями (пранаямой) особенно эффективны в деле борьбы с лишним весом, так как активно воздействуют на область живота. Тем самым они не только сжигают лишние калории, но и физически уменьшают размер желудка. В целом сочетание йоги и пранаямы увеличивает эффективность упражнений почти на 6%.

...потребление капусты (независимо от ее разновидности) оказывает положительное влияние на легкие и помогает предотвратить рак этого органа. Специалисты из Международного агентства исследований в области рака утверждают, что капуста пробуждает активность некоторых генов, предупреждающих развитие опухолей. Правда, наличием подобной генной предрасположенности могут похвастать лишь 70% людей.

CORBIS/FPG; ALAMY/FHOTAS



Тигран Кеосаян, режиссер

Новаторство.
Смелость.
Успех.

Паевые инвестиционные фонды УК Тройка Диалог

с 1996 года

(495) 540 540 0
(800) 200 0 540
www.am.troika.ru

ТРОЙКА ДИАЛОГ
Управляющая компания

Стоимость инвестиционных паев может увеличиваться и уменьшаться, результаты инвестирования в прошлом не определяют доходы в будущем. Государство не гарантирует доходность инвестиций в паевые инвестиционные фонды. Прежде чем приобрести инвестиционный пай, следует внимательно ознакомиться с правилами доверительного управления паевым инвестиционным фондом. Получить подробную информацию о паевых инвестиционных фондах и ознакомиться с правилами доверительного управления паевыми инвестиционными фондами и иными документами можно по адресу: 125009 Москва, Романов переулок, дом 4. Правилами доверительного управления паевыми инвестиционными фондами предусмотрена скидка с расчетной стоимости инвестиционных паев при их погашении. Взимание скидки уменьшит доходность инвестиций в инвестиционные паи паевого инвестиционного фонда.
ЗАО «Управляющая компания «Тройка Диалог» – лицензия ФКЦБ РФ на осуществление деятельности по управлению инвестиционными фондами, паевыми инвестиционными фондами и негосударственными пенсионными фондами №21-000-1-00010 от 12 сентября 1996 года. Номер и дата регистрации правил доверительного управления паевым инвестиционным фондом «Тройка Диалог — Добрыня Никитич» – 0011-46360962 от 10 апреля 1997 года.

99% годовых

доходность фонда «Тройка Диалог — Добрыня Никитич»*

14 млрд рублей

в паевых фондах Тройки Диалог**

31% активов

всех открытых фондов в России —
под управлением Тройки Диалог***

* Указана доходность фонда «Тройка Диалог — Добрыня Никитич» за год (с 28.02.2005 г. по 28.02.2006 г.)
Доходность фонда за 3 месяца (с 30.11.2005 г. по 28.02.2006 г.) составила 35,4%.
Доходность фонда за 6 месяцев (с 31.08.2005 г. по 28.02.2006 г.) составила 58,7%.
Доходность фонда за 3 года (с 28.02.2003 г. по 28.02.2006 г.) составила 259,7%.

** По состоянию на 28 февраля 2006 года.

*** По данным Национальной Лиги Управляющих.

ТРОЙКА ДИАЛОГ
Управляющая компания

(495) 540 540 0
(800) 200 0 540
www.am.troika.ru

НА 29%
СНИЖАЕТ ТВОЙ АППЕТИТ ГОРСТОЧКА КЕДРОВЫХ ОРЕШКОВ

Доказано...
...между голосом и сексуальной раскрепощенностью человека существует очевидная взаимосвязь. Согласно исследованию, проведенному в Нью-Йорке, все женщины, чьи голоса расценивались опрошенными мужчинами как «сексуальные», гораздо чаще могли похвастаться большим количеством партнеров и постельным опытом. При этом никакой такой связи между приятным голосом и приятной внешностью замечено не было.
...употребляя бутилированную питьевую воду, ты значительно помогаешь своему организму. Но при одном условии: бутылки должны быть стеклянными. Немецкие ученые доказали, что упакованная в пластик вода содержит большое количество сурьмы — не самого полезного вещества для организма.

К сожалению...

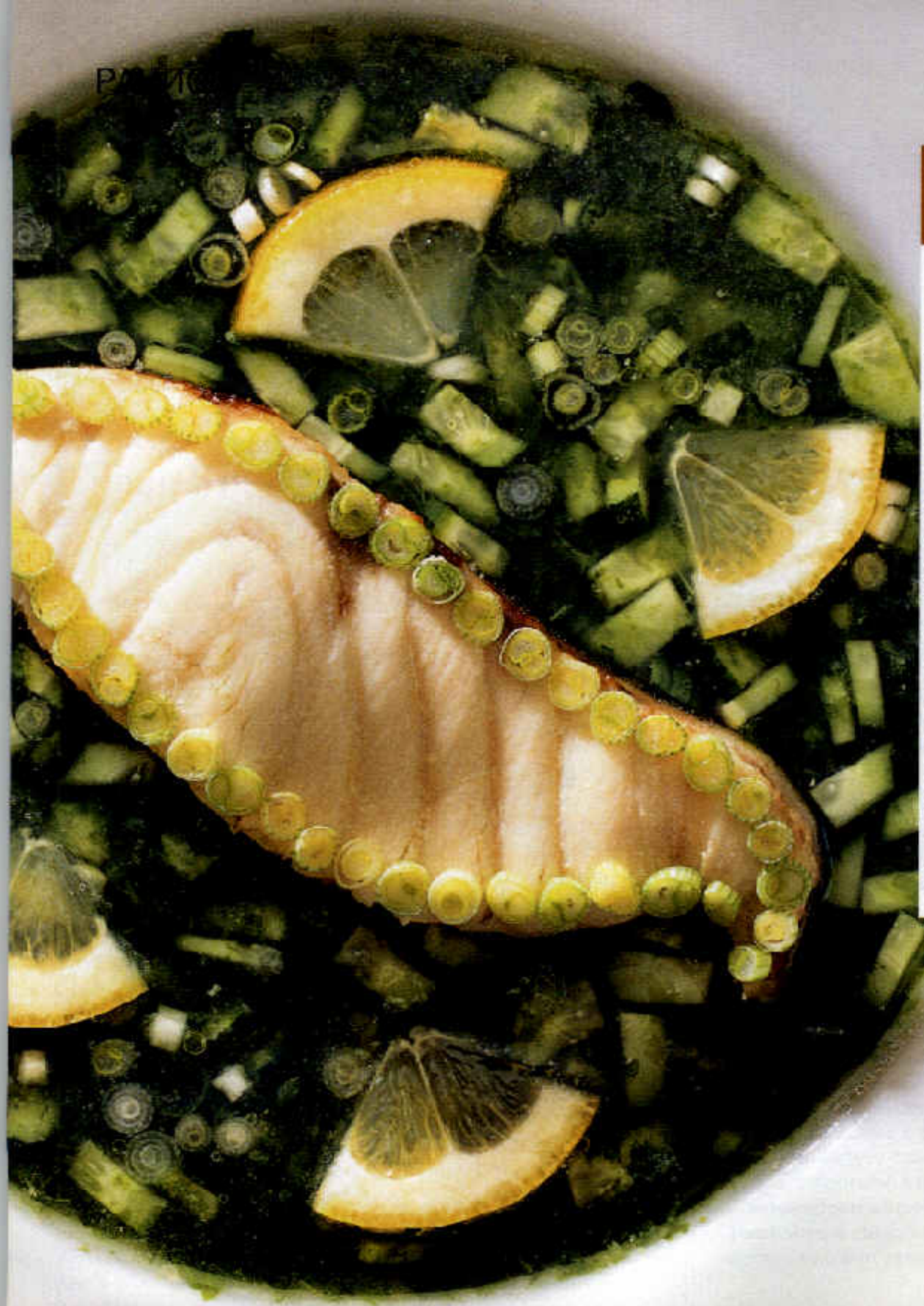
...у виртуального секса достаточно минусов типа огромной платы за трафик и черных кругов под глазами. А недавно к ним присоединился еще один. Авторитетные сексологи из Института исследований секса, межполовых отношений и воспроизводства выявили, что чрезмерное увлечение виртуальным сексом ведет к снижению сексуальности и даже к импотенции.
...использовать шоколад в борьбе с депрессией категорически не следует. Помощь в этом случае бывает лишь временной, после чего ситуация еще больше усугубляется. А вот если ты начнешь поедать шоколад (черный, с высоким содержанием какао) будучи в хорошем настроении, оно у тебя неминуемо улучшится еще больше и проседать назад даже не подумает. К такому выводу пришли австралийские ученые.

Что может быть лучше, чем жарким летом сидеть в офисе? Правильно — миллион вещей: и все лучше.

Можно собрать однокурсников и поехать в Астрахань на рыбалку. Можно согласиться на приглашение старого друга-каякера и забросится с ним куда-нибудь на плато Путорана или улететь в Чили — там самый разгар лыжного сезона. Или наоборот: прихватить акваланг и уехать дикарем в Дахаб, спать под звездами на крыше лодочной станции и целыми днями нырять. Или посетить Непал, чтобы пройти треккинговые тропы самых высоких в мире гор. Да мало ли в мире интересных вещей, которым можно посвятить себя летом?
Кроме загорелого обветренного лица, подтянутого тела и отличного настроения все эти затеи принесут тебе еще и здоровый аппетит. А чего меньше всего хочется вечером? Правильно — совсем нет желания идти за дровами, разводить костер, строгать самодельные шампуры и мастерить котелок из консервной банки. Чем бы ты ни увлекался, куда бы ты не ездил — везде, где тебя настигнет голод, тебе пригодится продукция ТМ Forester для пикника и шашлыка. Итак рецепт отличного ужина на свежем воздухе: свежевыловленную рыбу, собственноручно пойманного краба, похищенные с соседней плантации кукурузные початки и банановые гроздья, а также купленный на ближайшем базаре домашний сыр (и все прочее, что может добыть смелый и голодный путешественник) легко нанизываются на шампуры или укладываются на решетки. Затем в компактном и надежном мангале за три минуты с помощью специально заготовленного угля и воспламеняющей жидкости разжигается огонь. Еще через пять минут шампуры и решетки устанавливаются над углями. И еще через десять минут ужин готов. Есть — руками. Запивать — домашним местным вином.
Кстати, если на ароматы твоего ужина к мангалу соберутся симпатичные туземки и сбегутся такие же романтики как и ты — поделись с ними ужином. Ведь Forester — это история не только о вкусной еде. Но и о вкусе к жизни.

Товар сертифицирован.

www.forester-tm.ru



Ботвинья

Откуда: Саратовская губерния
Время готовки: 20 мин.

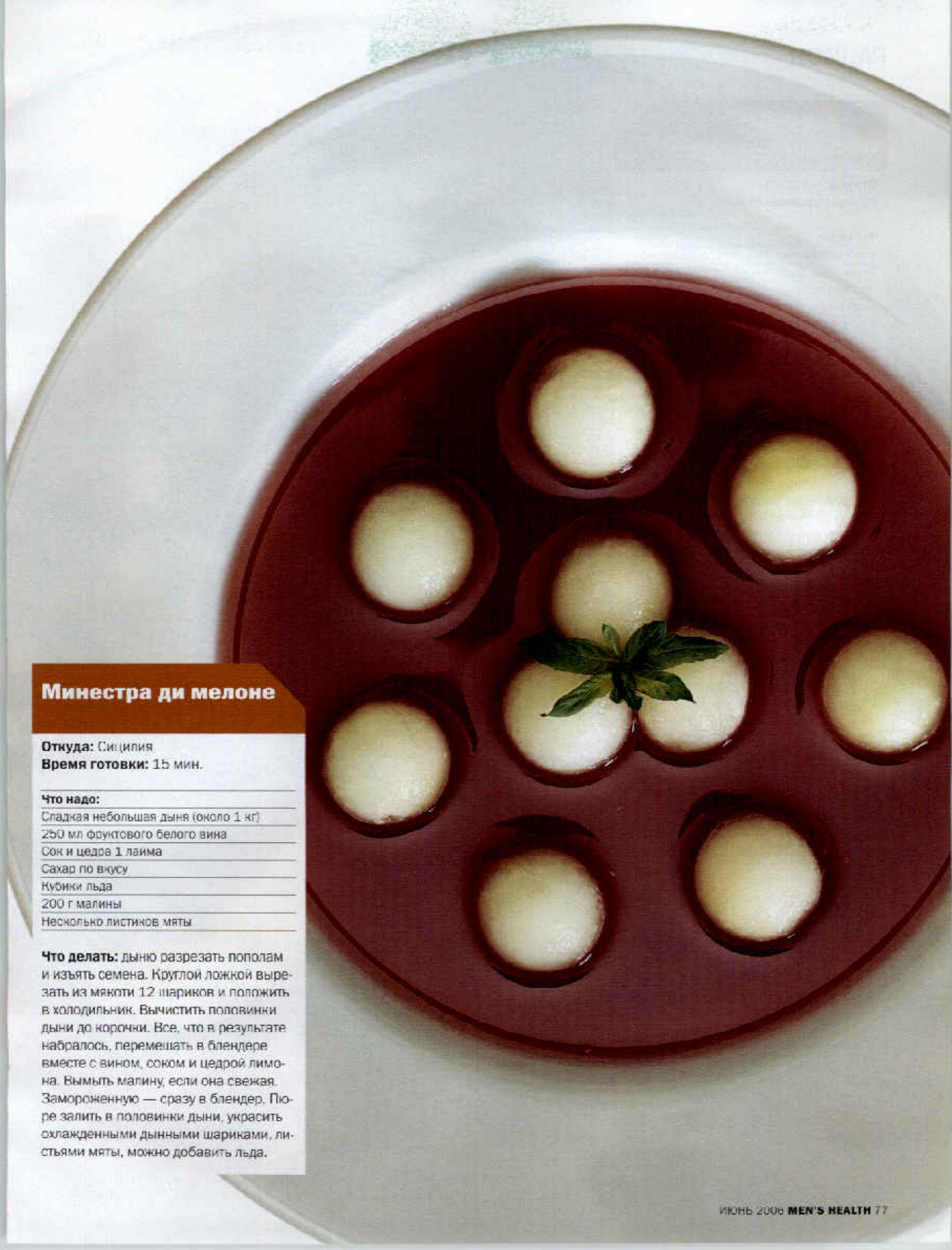
Что надо:
1 л настоящего кваса
(или рыбного бульона с лимоном)
250 г шпината
250 г щавеля
2 свежих огурца
Немного зеленого лука
1 ст. л. сахара
250 г вареной рыбы
или 1 банка консервированных крабов
Соль, тертый хрен, зелень

Что делать: шпинат и щавель промыть, чтобы на зубах песок не скрипел. Сварить их отдельно, после чего протереть через сито в суповую миску. Развести квасом или охлажденным бульоном. Бросить туда рубленый и растертый с солью зеленый лук, мелко накрошенные огурцы, зелень, сахар и соль по вкусу. Перед тем как налить все это в тарелку, положить туда кусок вареной осетрины и натертый хрен.

ЦВЕТ СЕЗОНА

Охладить себя в разгар летнего солнечного дня можно не только бурным сексом. Бывалые люди говорят, что холодные супы в этом смысле гораздо эффективнее.

Фото: **Татьяна Шкондина**



Минестра ди мелоне

Откуда: Сицилия
Время готовки: 15 мин.

Что надо:
Сладкая небольшая дыня (около 1 кг)
250 мл фруктового белого вина
Сок и цедра 1 лайма
Сахар по вкусу
Кубики льда
200 г малины
Несколько листиков мяты

Что делать: дыню разрезать пополам и изъять семена. Круглой ложкой вырезать из мякоти 12 шариков и положить в холодильник. Вычистить половинки дыни до корочки. Все, что в результате набралось, перемешать в блендере вместе с вином, соком и цедрой лимона. Вымыть малину, если она свежая. Замороженную — сразу в блендер. Пюре залить в половинки дыни, украсить охлажденными дынными шариками, листьями мяты, можно добавить льда.

Сальморехо

Откуда: Кордова
Время готовки: 25 мин.

Что надо:
Черствый батон
75 мл оливкового масла
750-800 г помидоров
2 зубчика чеснока
3 ст. л. винного уксуса
5 яиц (на 2 порции)
100 г ветчины

Что делать: натереть хлеб на терке и размочить его. Потом отжать и подсушить. Помидоры бросить в кипяток на пару минут, потом очистить от кожицы и порезать на кусочки. Теперь клади все это в блендер, добавив 1 сырое яйцо, чеснок, масло, уксус и соль. Достигло нужной консистенции? Отлично! Ставь в холодильник. Чтобы ожидание не было мучительным, мелко режь ветчину, вари яйца вкрутую, охлаждай и режь на четыре дольки. Теперь то, что уже остыло в холодильнике, — в тарелку. Четвертинки яиц — сверху, крестом. Самый верхний слой — кубики ветчины.

Мы подумали, как будет здорово, если вам больше никогда не придется размораживать!

Холодильник с технологией Frost Free.
Вам больше никогда не придется размораживать холодильник. Технология Frost Free автоматически предотвращает образование льда на стенках морозильной камеры.

Товар сертифицирован

www.electrolux.ru * Думая о вас

*Thinking of you**

Electrolux

Марак мелафефоним

Откуда: Израиль
Время готовки: 5-7 мин.

Что надо:
3 больших огурца
3 баночки йогурта
150 г простокваши (или воды)
2 зубчика давленого чеснока
1 ст. л. оливкового масла
Соль, перец, укроп

Что делать: Вымыть огурцы, но не счищать кожуру. Нарезать их тонкими кружочками. Потом заправить кисломолочным продуктом, оливковым маслом, чесноком и зеленью. И съесть.

Мекленбургер

Откуда: Германия
Время готовки: 15 мин.

Что надо:
700 г темного пива
Немного молока
1 ч. л. сахара
Лимонная цедра
Корица
2 бутона гвоздики
1 ст. л. крахмала
2 ст. л. сметаны
Темный ром (70 мл)
1 яичный желток

Что делать: пиво с молоком и пряностями довести до кипения и добавить крахмала, разведенного пивом же. Поставить охлаждаться, украсив сверху взбитыми вместе со сметаной желтком и ромом. Подавать сильно охлажденным, можно с кубиками льда.

ЭМОЦИИ И ВПЕЧАТЛЕНИЯ

– самый хрупкий багаж, который мы везем домой из путешествий. Сохранить его на долгие годы помогут фотографии, напечатанные на многофункциональном фотоустройстве **Lexmark P4350**.

Такое устройство «Все-в-одном» для фотопечати высокого класса позволяет не только сканировать или копировать документы без помощи компьютера, но и редактировать изображения, просматривая их на жидкокристаллическом дисплее. А встроенный счетчик обратного отсчета времени всегда покажет, сколько секунд осталось до завершения работы.

Хорошее сочетание скорости печати, качества получаемых снимков, простоты эксплуатации выделяют Lexmark P4350 из большого числа устройств печати, делая его прекрасным выбором для любителей фотографии!

Lexmark P4350

Ваши фотографии больше не передают факты!

товар сертифицирован

Хладник

Откуда: Болгария
Время готовки: 25 мин.

Что надо:
2-3 вареные очищенные свеклы
2 картошки в мундире (очищенные)
2-3 огурца
Пучок редиски
100 г зеленого лука
Пучок укропа
2 вареных яйца
1 л кефира (или простокваши)
Соль, сахар по вкусу

Что делать: картофель и яйца мелко нарезать кубиками, свеклу и редис потереть на крупной терке, огурцы, лук нарубить помельче. Все тщательно, но не слишком интенсивно перемешать. Заправить смесь простоквашей или кефиром, сверху посыпать укропом. MH

www.BenQ-Siemens.ru/ef81

Минимум пространства, максимум возможностей

Мобильный телефон с передовыми технологиями в ультратонком металлическом корпусе

EF81

- Почувствуйте преимущества 2-мегапиксельной камеры и большого QVGA дисплея
- Прикоснитесь и ощутите качество высокотехнологичных материалов
- Оцените передовые технологии: Bluetooth®, поддержка MP3, слот для карты памяти micro SD, USB, 64-голосная полифония

Keep exploring.*

BenQ·SIEMENS

Единый федеральный телефон центра технической и информационной поддержки потребителей BenQ Mobile 8-800-200-10-10 (звонок бесплатный для потребителей)

СЛОВАРНОЕ ЗНАЧЕНИЕ

Сноб — человек, считающий себя носителем высшей интеллектуальности, изысканных вкусов и вообще всего истинного.

СНОБОВЯЗАЛКА

49 ФРАЗ, КОТОРЫЕ ТЕБЕ НАДО ЗАБЫТЬ

Сейчас снобизм очень в моде. Это происходит от того, что вокруг много несостоявшихся и закомплексованных людей, а снобизм — простой способ поддержать свое ego на плаву. Гораздо проще, чем творчество или фитнес.

Иллюстрации: **Денис Петруленков**

Перечислять все формы снобизма — дело утомительное, поэтому мы даем тебе классифицированный список фраз, по которым ты всегда сможешь распознать сноба в собеседнике, а главное, определить его вид снобизма.

1 ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ

Бесполезно искать общий язык с человеком, который не видит разницы между снобизмом и солипсизмом.

2 КОСМОПОЛИТИЧНЫЙ

НАДЕЮСЬ, В РИМЕ ТЫ СХОДИЛ В ЛУЧШЕЕ КАФЕ-МОРОЖЕНОЕ?

3 ДОМОХОЗЯЙСКИЙ

Как меня могли посадить за один стол с человеком, у которого свитер стоит 800 рублей?

4 ДАМСКИЙ

Довольно свинство с вашей стороны. Которые без денег — не сдят с дамами.

5 ИДЕОЛОГИЧЕСКИЙ

Вы все живете в говне, вся эта страна — говно, вы, по большому счету, тоже говно. Из-за вас я весь в белом хожу по улицам, полным говна.

6 МУЗЫКАЛЬНЫЙ

«БИТЛЗ» — ЭТО ПЕРВАЯ СЕРИЯ «ФАБРИКИ ЗВЕЗД».

7 ФИЛОЛОГИЧЕСКИЙ

Если бы Михаил Лермонтов дожил лет до сорока, он мог бы стать хорошим прозаиком.

8 АВТОЛЮБИТЕЛЬСКИЙ

Ford Focus — это то же самое, что 10 лет назад «Москвич-2141» — незамысловатый признак благополучия.

9 НАУЧНЫЙ

В этой компании я чувствую себя Луи Пастером, который рассказывает врачам, что главный их враг невидим и совершенно им неизвестен.

10 КРЕСТЬЯНСКИЙ

КАК МОЖНО ЗАНИМАТЬСЯ С ТРЕНЕРОМ, КОТОРЫЙ СТОИТ МЕНЬШЕ $50 В ЧАС?

11 МОЛОДЕЖНО-ЭСТЕТСКИЙ

Смысл любви сильно перегружен, биохимически она ничем не отличается от поедания шоколада в большом количестве.

12 ПОСТСОВЕТСКИЙ

МНЕ НЕ НУЖНЫ ЭТИ ЗАМКИ ЛУАРЫ, ПОНИМАЕТЕ? МНЕ НУЖНО САФАРИ В КЕНИИ.

13 СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ

Только не говори, что твой турбийон стоит $35 тысяч! Хороший турбийон меньше 50 тысяч евро стоить не может.

14 ШОВИНИСТСКИЙ

Я прожил в Индии три года: кругом дерьмо, тараканы, змеи, наркоманы и йоги.

15 ШИЗОФРЕНИЧЕСКИЙ

Мне, как потомственному носителю врожденного литературного стиля, очень тяжело найти работу в изданиях, которые требуют использования заниженной лексики.

16 ПОЧТАРСКИЙ

Да этот Циолковский — сумасшедший, в него мальчишки камнями кидаются.

17 БИЗНЕСМЕНСКИЙ

Я ПРИВЕТСТВУЮ ТЕБЯ, СЕРОСТЬ, ПОСРЕДСТВЕННОСТЬ, БЕДНОСТЬ, БОЛОТО! Я СЧАСТЛИВ СНОВА УСЛЫШАТЬ ТВОЕ СВАРЛИВОЕ БОРМОТАНИЕ, ЯДОВИТЫЕ НАСМЕШКИ И ЗЛОВОННУЮ КЛЕВЕТУ!

18 ТВОРЧЕСКИЙ

Не обижайтесь на людей из отделов продаж — природа уже наказала их сидением на процентах и постными лицами.

19 ЦЕНТРИСТСКИЙ

А вы в Москве живете или вообще в каком-нибудь Бутове?

20 КИНОВЕДЧЕСКИЙ

Более дутой фигуры в отечественном театре и кино, чем Сергей Безруков, я даже и не могу попытаться назвать.

21 СПОРТИВНЫЙ

Да плевать я хотел с башни Вестминстерского аббатства на весь ваш российский футбол.

22 СТОЛИЧНЫЙ

Они говорят: поребрик, шаверма, парадка, кура, греча, пышки и карточка.

23 РЫБАЦКИЙ

Ты вообще SP в руках держал? Он стоит в восемь раз дороже всех твоих хлыстов.

24 РЕЖИССЕРСКИЙ

Я БУДУ МОНТИРОВАТЬ НЕ ПО ЭЙЗЕНШТЕЙНУ — ОН УЖЕ ВСЕМ НАДОЕЛ, ОДНИ ПОВТОРЫ.

25 ЕГИПТОЛОГИЧЕСКИЙ

Этот англичанин, называющий себя специалистом по Египту, позволяет себе давать не иероглифические цитаты!

26 ИНСТРУКТОРСКИЙ

Ты, конечно, можешь кататься на велосипеде «Десна» и подтягиваться, но для нормального парня нет более действенного средства, чем фитнес-центр.

27 ТЕЛЕВИЗИОННЫЙ

Ты снимай, а пипл всосет!

28 УЧИТЕЛЬСКИЙ
Убивать надо тех, кто пишет «брошюра» через «у».

29 ПУБЛИЦИСТИЧЕСКИЙ
ПУБЛИКА ХОДИТ НА ПЕТРОСЯНА, ЧТОБЫ ПОЧУВСТВОВАТЬ ЛОКОТЬ, ПОХЛОПАТЬ В ЛАДОШИ — ПОНЯТЬ, ЧТО МИР НЕ ОГРАНИЧИВАЕТСЯ СТЕКЛЯННЫМ ЭКРАНОМ, ЧТО НА СВЕТЕ ЕСТЬ И ДРУГИЕ ТЕЛЕЗРИТЕЛИ.

30 СИСТЕМНЫЙ
Операционная система MAC'a настолько лучше, что работать на писюке все равно, что годами ездить на «девятке».

31 АРТ-ДИРЕКТОРСКИЙ
Настоящему дизайнеру вполне достаточно мышки с одной клавишей.

32 ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ
То, что лежит у тебя в холодильнике, это нечто среднее между сыром и говном, потому что назвать сыром то, что сделано не во Франции и пролежало в холодильнике больше двух дней, я не могу.

33 ИСКУССТВОВЕДЧЕСКИЙ
ЗАМЕЧАТЕЛЬНАЯ КОМПАНИЯ У ТЕБЯ СОБРАЛАСЬ: ПОХОЖЕ НА КАСТИНГ ДЛЯ ФИЛЬМА ФЕЛЛИНИ.

34 ГОМОСЕКСУАЛИСТСКИЙ
У меня все от женщины, которой у тебя никогда не было, и от мужчины, которым ты никогда не будешь.

35 ОРФОЭПИЧЕСКИЙ
Как ты можешь с ней спать, она произносит: «Флорэнция»!

36 АНТРОПОЛОГИЧЕСКИЙ
У него размер мозга, как у охранника.

37 ГАЗЕТНЫЙ
КАК ПОЖИВАЮТ НАШИ ГЛЯНЦЕВЫЕ МАЛЫШИ?

38 ПИЩЕВОЙ
Это моветон похлеще, чем есть во Франции пиццу.

39 ГЛАМУРНЫЙ
Пока есть немного времени — поехали в Сохо! Хочется на всяких доликов и фриков поглазеть!

40 ЭСТЕТСКИЙ
Очень мне понравилось смотреть на марширующих балерин в «Лебедином озере» в Кремле.

41 ФОТОГРАФИЧЕСКИЙ
КРАСОТА СПАСЕТ ЛЮБОГО БЕЗДАРНОГО ФОТОГРАФА.

42 ДЕВИЧЕСКИЙ
Он ведет себя как злобный и трусливый школьник.

43 ЛИТЕРАТУРОВЕДЧЕСКИЙ
Он простой — из тех, кто Довлатова читает.

44 ФИНАНСИСТСКИЙ
Да вся ее квалификация заканчивается умением продавать евробонды.

45 МУЗЕЙНЫЙ
Как тебе может не нравиться эта фреска? Ей же 4 тысячи лет!

46 АНТИКВАРСКИЙ
Обязательно зачерни раму под старину, а то засмеют.

47 ПЛЕБЕЙСКИЙ
Ты попробуй этот персик. Он же выращен в поместье Вилландри!

48 АРИСТОКРАТИЧЕСКИЙ
ЗНАТЬ ВСЕ ТОНКОСТИ ОРФОГРАФИИ — ДЕЛО ПИСАРЕЙ.

49 ЭРОТИЧЕСКИЙ
Переспать с писателем, который издается тиражом 50 000, — все равно что прикоснуться к истории.

Имей в виду: желания сноба вторичны, старания бесплодны, радости ложны, а победы — всего лишь самообман. Лучшим символом для него может служить золотая с брильянтами антенна на крыше дома на Рублевке, где нет телевизора. Читай наши фразы, чтобы получить вакцину от всепроникающего снобизма, а то со временем не сможешь разговаривать с человеком, который жмет от груди меньше 100 кг. MH

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДТЕКСТ

● Как написал знаменитый эссеист и исследователь снобизма, много лет проживший в Англии, Артур Кестлер, суть снобизма — в стремлении компенсировать комплекс неполноценности наиболее простым способом. Демосфен компенсировал свое заикание тем, что заставлял себя говорить с набитым камешками ртом, пока не сделался лучшим оратором Греции. Наполеон компенсировал свой маленький рост и низкое происхождение завоеванием Европы. А снобу, чтобы подкормить свое эго, требуется масло олив, вызревших на Капри возле Голубого грота.

● Сноб не рвется к власти — ему лишь хочется вращаться среди тех, кто ею обладает. Он предпочитает тесную каморку в отеле «Ритц» большой комнате с красивым видом в гостинице попроще. Он ищет не любви и дружбы, а общества избранных. Сноб от искусства получает удовольствие не от картин, а от выставочного каталога. Снобу-интеллектуалу важен не Кьеркегор, а сознание того, что он читает Кьеркегора.

● Привычка к ложным ценностям может повлиять даже на биологические инстинкты сноба: меняются вкус, обоняние, сексуальная ориентация. Лет сто тому назад, когда устрицы были едой бедняков, вкусовые рецепторы сноба работали бы иначе.

Проекторы Epson.
Ваша домашняя центральная трибуна

Почувствуйте себя участником спортивных событий! С домашними проекторами Epson большой экран как в настоящем кинотеатре становится реальностью даже в небольшой комнате. Проекторы Epson с технологией 3LCD позволяют получать по-настоящему живое и яркое изображение – при любом освещении независимо от размеров экрана.

Внимание, акция!
Не пропусти свой мяч!

При покупке проекторов Epson получите в подарок футбольный мяч Nike.

Акция проходит с 1 мая по 30 июня
Подробности акции и адреса магазинов:
www.epson.ru/worldcup2006

EPSON®

Москва: Белый ветер - ЦИФРОВОЙ (495) 730-3030; ДеЛайт 2000 (495) 225-2258; Имидж.Ру (495) 737-3727; Никс (495) 974-3333; ОнЛайнТрейд (495) 737-4748, 8-800-200-4748; Русский Стиль (495) 797-5775; Сонрайз (495) 542-8070; Сетевая Лаборатория (495) 500-0305; СтартМастер (495) 785-8555; Технотрейд (495) 970-1383; Ф-Центр (495) 105-6447; I-Com (495)799-9600; USN (495) 775-8202. **Санкт-Петербург:** Компьютер-Центр КЕЙ (812) 074; Гипермаркет «Матрица» (812) 441-2222; Аксесс+ (812) 317-9607, 317-9334; Мир Техники (812) 331-2222, 325-2387

В поисках утраченной импотенции

Текст: **Марк Эймс**

В прошлый выходной я пошел на рынок. Там один азербайджанец долго уговаривал меня купить несколько бутылок гранатового сока.

— От импотенции помогает, мамой клянусь! — он еще так возбужденно жестикулировал и приплясывал от нетерпения, словно сам только что выпил пару бутылок своего зелья.

Честно говоря, на моем рынке от импотенции помогает вообще все: минеральная вода из Курска, грецкие орехи из Грузии, самогон, настоянный на каких-то травах (он вызывает жуткую аллергическую реакцию, но зато обеспечивает эрекцию до конца дней), а также метелочка из страусиного пера. Продавцы рекомендуют обмахивать ею пенис, а другой рукой при этом гладить подругу по попе.

И вообще, когда кто-нибудь пытается всучить мне средство против полового бессилия, я сразу хочу задать этому человеку вопрос: «А что, импотенция (бессилие, эректильная дисфункция) — это так плохо?» Страшно вспомнить, сколько раз я лежал ночью в постели, не в силах перевернуться на живот, страдая бессонницей, и молился Иисусу, Аллаху, Будде и ацтекскому идолу Вицли-Пуцли о ниспослании мне импотенции. Бес, обитающий внизу моего живота, всегда был моим главным мучителем — он несет ответственность за каждую мою ошибку, за каждый упущенный час, день или даже год моей жизни. Почему нет такого лекарства, которое бы ненадолго превращало член в маленький сморщенный отросток? Если такая микстура существует в природе, выпишите мне, пожалуйста, литр, доктор, и дайте поскорее капельницу с самой толстой иглой. Пусть это лекарство заменит мне кровь.

Автор — главный редактор газеты eXile, по национальности калифорниец, сильный и счастливый человек. Живет и работает в Москве.

Но шутки в сторону. Мне, калифорнийцу, странно наблюдать все эти попытки вылечить импотенцию с помощью какой-либо жидкости, будь то гранатовый сок или слюна гремучей девственницы. Может, навязчивое желание вылечиться чудо-соком как-то связано с менталитетом Старого Света? Спрошу завтра у своего азербайджанца.

ФОТО: CORBIS/PPG

Впрочем, у обитателей Нового Света тоже есть своя навязчивая идея: комфорт. Мы уверены, что главные проблемы человечества должны решаться с минимальными усилиями. В этом смысле таблетки от импотенции, всякие там виагры и, прости господи, сиалисы символизируют сущность так называемой американской мечты. Тысячелетиями страх перед половым бессилием либо приводил несчастных мужчин к мысли о самоубийстве, либо же превращал их в сексуальных маньяков и педофилов. Невозможно даже представить, сколько времени и усилий потратили ученые, потея над разрешением проблемы импотенции. Сегодня эта проблема решается в пять секунд. Маленькая голубая таблетка и стакан воды — и ты во всеоружии. Но парадокс заключается в том, что все усилия медиков, потраченные на создание виагры, пропадают впустую, если мужчина неспособен заставить себя пойти и купить необходимые таблетки. Американцы невыносимо горды и от этого невыносимо боязливы. Обнаружить свое половое бессилие? Даже перед доктором им стыдно в этом признаться, не то что перед аптечной кассиршей. В соответствии с данными статистики, 30 млн мужчин в Америке страдают половым бессилием, и только 4,5 млн из них (а это меньше 15%) заставили себя переступить порог врачебного кабинета и попросить доктора выписать им «какой-нибудь рецепт». Несмотря на то, что вышеупомянутые 15% справились со страхом, оставшиеся 85 страдают от полового бессилия, и в США все чаще и чаще совершаются убийства на сексуальной почве. Да и в России за примером ходить недалеко. Вот Чикатило, скажем. Он, как известно, страдал банальнейшей импотенцией и боролся со своей белой оригинальным способом: убивал детей, ел их, мастурбировал на их тела — и все это в надежде вернуть утраченные способности. В США виагра поступила в магазины в 1999 году, и в следующие четыре Америка приняла участие в войнах в Косово, Афганистане и Ираке. Три войны за четыре года! А ведь до 1999 года Штаты вели военные действия в Корее в 1950-м, во Вьетнаме в 1965-м и в Кувейте в 1991-м. Те же три войны — но за 41 год. Возникает ощущение, что американцы, как Чикатило, устраивают кровопролитие, чтобы возвратить себе утраченную дееспособность. Я тут вплотную подошел к красивой идее большого метафизического Пениса, который способен на эрекцию только от двух вещей — войны и виагры, но развивать ее не буду. Не тот формат у журнала.

Когда я был младше, я никак не мог взять в толк, почему все так беспокоятся об импотенции. В 15–20 лет сложно осознать проблему полового бессилия, когда у тебя встает от простого «апчхи!». Первый раз я столкнулся с импотенцией в ночь, когда мы с друзьями праздновали окончание университета. На вечеринке я встретил сильно нетрезвую восемнадцатилетнюю девушку. Она увидела перед собой выпускника с фигурой атлета (меня то есть) и вообразила, что я идеальный объект для удовлетворения ее сексуального голода.

МАЛЕНЬКАЯ ГОЛУБАЯ ТАБЛЕТКА И СТАКАН ВОДЫ — И ТЫ ВО ВСЕОРУЖИИ. НО ПАРАДОКС ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО ВСЕ УСИЛИЯ МЕДИКОВ, ПОТРАЧЕННЫЕ НА СОЗДАНИЕ ВИАГРЫ, ПРОПАДАЮТ ВПУСТУЮ, ЕСЛИ МУЖЧИНА НЕ СПОСОБЕН ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ ПОЙТИ И КУПИТЬ НЕОБХОДИМЫЕ ТАБЛЕТКИ

Я отвел ее в спальню, сорвал одежду, и вот передо мной на постели раскинулась обнаженная, юная… ну и так далее. Но со мной случилось страшное. Я мгновенно превратился в соляной столб. Было ощущение, что кто-то — террористы, саботажники — перерезали связь между моим членом и моим телом. Девушка пыталась вернуть меня к жизни, но тщетно.

Я старался разрядить обстановку и рассеять накипавшее недовольство девушки, а именно — до красноты натер ей те места, где, по моему мнению, у нее находились эрогенные зоны.

В конце концов ей наскучила эта возня. Тут наступил второй акт комедии, потому что в спальню ввалился мой дружок Джо и спросил, что, черт подери, происходит. Я не успел и рта открыть, как он уже насел на мою юную подружку, и воздух тут же огласился криками удовольствия.

Я сел на край кровати и начал размышлять: надолго ли со мной приключилась такая неприятность или мне весь остаток жизни придется призывать на помощь Джо? Так пора моей юности закончилась и сексуальная неудача отметила начало моей взрослой жизни. Только много лет спустя я начал понимать, что за прекрасная вещь импотенция. Ничто больше не дает такого чувства превосходства и уверенности в себе. Тогда в спальне я, наблюдая мучения девушки, преисполнился злобной радости — давай, детка, помучайся.

Я развеселился настолько, что обвинил ее в случившемся.

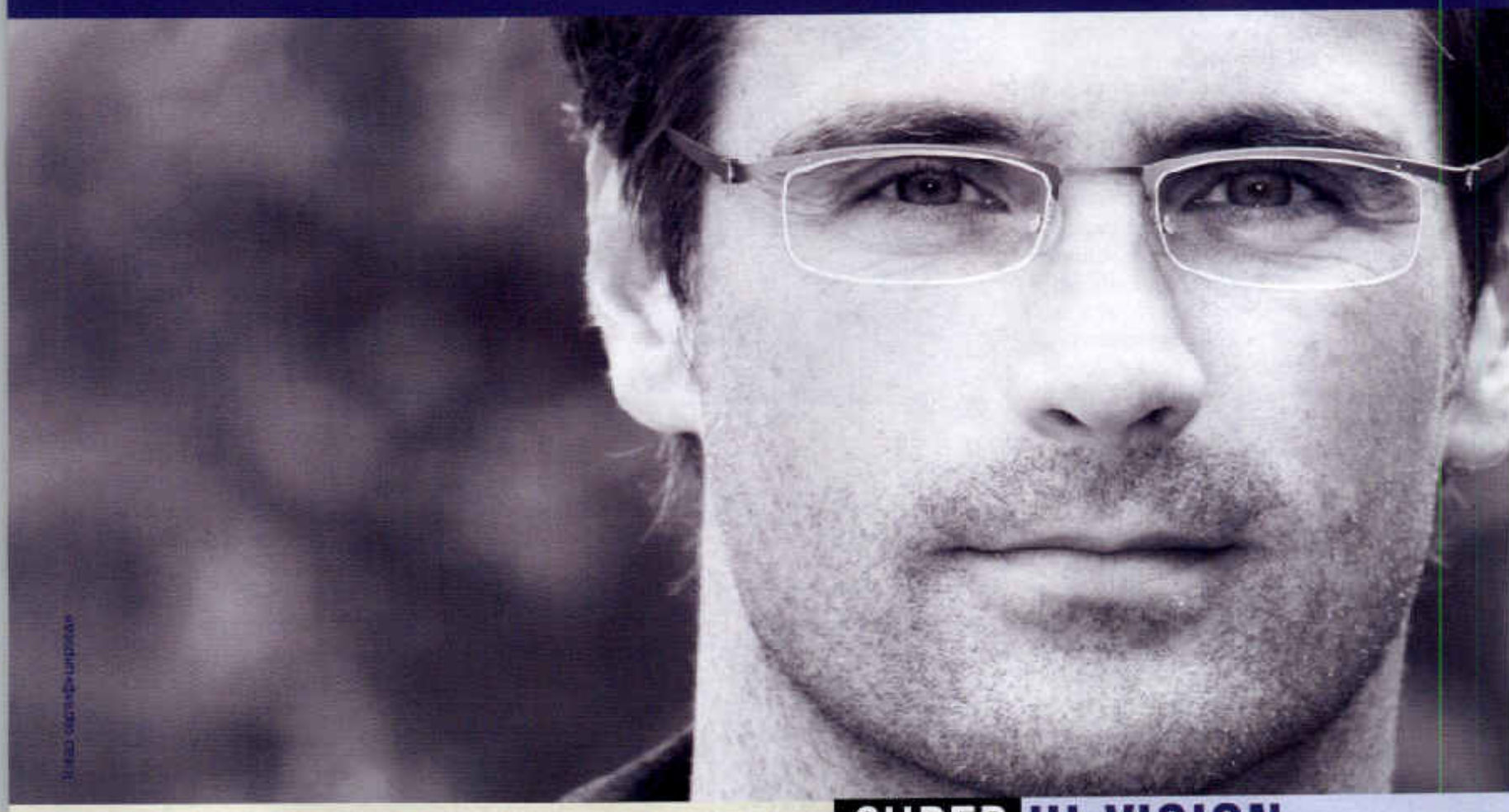
— Такого со мной раньше не было! Что ты сделала с моим членом, дура несчастная? — заорал я.

Этот метод действует до сих пор. Бывает, что моя новоявленная подруга впадает в ступор от страха, но случается, что она позволяет сделать с собой что-нибудь совершенно неприличное, только чтобы привести меня в боеготовность. Таким образом, девушка совершенно забывает обо всякой скромности, что от нее, собственно, и требуется.

Моя статья — скромный реквием могучей, всесильной болезни, которая в наше время подчиняет себе все больше и больше мужчин. Тем читателям, которые пока не испытали ее на себе, я могу только посочувствовать. Это совершенно незабываемые ощущения.

Примечание редакции: ***нам почему-то кажется, что автор просто шутит.*** MH

Ты СУПЕР
SUPER для тебя



SUPER HI-VISION

не просто линзы для очков

СУПЕРУСТОЙЧИВОСТЬ к царапинам
СУПЕРПРОСВЕТЛЕНИЕ (антиблик)
СУПЕРЛЕГКИЙ уход

SUPER HI-Vision – это не просто линзы для очков. SUPER Hi-Vision – это лучший продукт японской корпорации HOYA – лидера в производстве очковых линз. SUPER Hi-Vision в три раза лучше других покрытий защищает линзы от царапин, гарантируя кристально-чистое зрение в любых условиях, тем более, что капли воды и загрязнения больше не налипают на линзы и удаляются одним движением салфетки.

SUPER Hi-Vision – это твой комфорт и уверенность повсюду: при вождении автомобиля, занятиях спортом или в путешествии. **И если твой выбор – СУПЕР, выбери SUPER Hi-Vision.**

Технологии для вашего зрения

HOYA

Звоните **8-800-2000-369**, чтобы узнать адрес ближайшей оптики, где можно заказать очки с линзами HOYA.

www.hoyavision.ru

-$50

- Скидка до $50 с розничных цен, р
комендованных HOYA, на линзы д
очков с покрытием SUPER Hi-Visio
оптиках-участниках акции.
- Действительно до 30.09.2006

10:0

Впереди у нас волнительное событие — чемпионат мира по футболу. В промежутке между тренировками наши корреспонденты ловили лучших футбольных звезд и с пристрастием допрашивали. 10 чемпионов. 10 полярных мнений. 10 секретных финтов — только для MH!

КАКА ● **Настоящее имя:** Риккардо Изексон Дос Сантос Лейте ● **Возраст:** 24 ● **Позиция:** полузащитник ● **Клуб:** «Милан» ● **Номер в сборной:** 8 ● **Рост:** 182 см ● **Вес:** 75 кг ● **Число матчей в составе сборной:** 34 ● **Ударная нога:** правая и левая ● **Высшие достижения:** чемпион мира-2002, чемпион Италии-2004 с клубом «Милан» ● **Кличка:** Рикки ● **Сайт:** www.fantasticokaka.it

— Твои ноги буквально сливаются с мячом. Можно подумать, они работают отдельно от остальных частей тела.

— Нет, в футболе так не бывает. Каждый шаг нужно продумать, а ноги должны беспрекословно подчиняться разуму. Конечно, в игре нет времени присесть в уголке и как следует все обдумать. Для меня идеально, когда голова и ноги работают одновременно, как единое целое.

— Ты отлично играешь в пас, но и голы забиваешь превосходно. Что лучше?

— Конечно, забивать голы. Но помогать сделать это кому-то еще — тоже прекрасная работа.

— В чем секрет зрелищных голов и красивых пасов?

— Разумеется, нужно постоянно и тщательно тренироваться. Верить в свои силы, четко знать, что мяч после удара попадет в ворота или к товарищу по команде.

— Продолжаешь играть, если, скажем, ты в отпуске?

— Да, я не могу без футбола. Гоняю мяч с друзьями, это прекрасное ощущение — никакой ответственности, никаких обязательств, просто любимая игра.

— Есть ли что-то важнее футбола?

— Конечно! Бог, семья, друзья... Только потом футбол. Рано или поздно я перестану играть в футбол, но мои семья и друзья останутся со мной.

— Глупо об этом спрашивать, но мне велели в редакции: персональный секрет твоего успеха?

— Вера. Я каждый день читаю Библию. Всему, что со мной происходит, я нахожу там объяснение. Черпаю оттуда вдохновение для жизни и для игры.

БРАЗИЛИЯ: КАКА СТРАСТЬ

— Многие считают Бразилию фаворитом чемпионата. Ты согласен?

— Бразилия — фаворит каждого чемпионата. Все благодаря настрою игроков, профессионализму тренера и поддержке фанатов. Но предсказать нашу победу или неудачу я не могу.

— А кто еще, по-твоему, входит в число фаворитов?

— Германия, Италия, Англия, Аргентина, Франция — это достойные команды с богатой историей. Но это ничего не значит — вспомните сенсационную победу Греции на чемпионате Европы.

Захват внешней стороной стопы

1. Следи за приближающимся мячом. Выставь вперед рабочую ногу.
2. Поймай мяч подъемом ноги примерно на высоте колена. Чтобы мягче поймать мяч, двигай ногу с мячом к телу (чем быстрее летит мяч, тем важнее этот момент). Учти, если мяч попадет в голень, ты его не удержишь.
3. Опуская мяч, слегка разверни бедра внутрь. Толкни мяч вперед внешней частью стопы.
4. Чем лучше ты натренирован, тем мягче и быстрее мяч опустится на землю.

ХАБИ АЛОНСО ● **Полное имя:** Хаби Алонсо Олано ● **Возраст:** 24 ● **Позиция:** полузащитник ● **Клуб:** «Ливерпуль» ● **Номер в сборной:** 13 ● **Рост:** 183 см ● **Вес:** 75 кг ● **Число матчей в составе сборной:** 23 ● **Ударная нога:** правая ● **Высшее достижение:** победа в Лиге чемпионов в 2005-м ● **Сайт:** www.xabi-alonso.net

— Ты известен как игрок с богатым воображением и разрушительными пассами. Тебе помогает творческий подход?
— Ну да. В футболе всегда нужно иметь про запас пару нестандартных финтов, чтобы удивить оппонентов.

— Такие ходы успешны только при великолепном владении мячом. Что нужно, чтобы научиться этому?
— Ты должен быть уверен в каждом своем шаге и не бояться мяча. Наоборот, мяч должен быть всецело в твоей власти. Нужно чувствовать время и владеть всеми возможными приемами игры.

— Твой отец был известным игроком, сейчас он тренер. Твой брат тоже играет в футбол. Вы что, начинали играть еще в детской?
— Можно сказать и так. Мы постоянно играли: в саду, на улице, везде, где это было возможно. Брат всего на год моложе, так что мы всегда играли вместе. С отцом я в любой момент могу поговорить о футболе и о моих проблемах в игре. Футбол всегда занимал важную роль в жизни нашей семьи.

— В чем секрет успеха?
— Нужно быть профессионалом во всем. Не только в футболе, но в любых делах. И никогда нельзя терять чувство реальности, зарываться.

— Каковы шансы твоей команды на грядущем чемпионате в Германии?
— Мы все были расстроены, что не очень достойно выступили на прошлом чемпионате. Мы постараемся наверстать упущенное в Германии, и у нас есть все шансы.

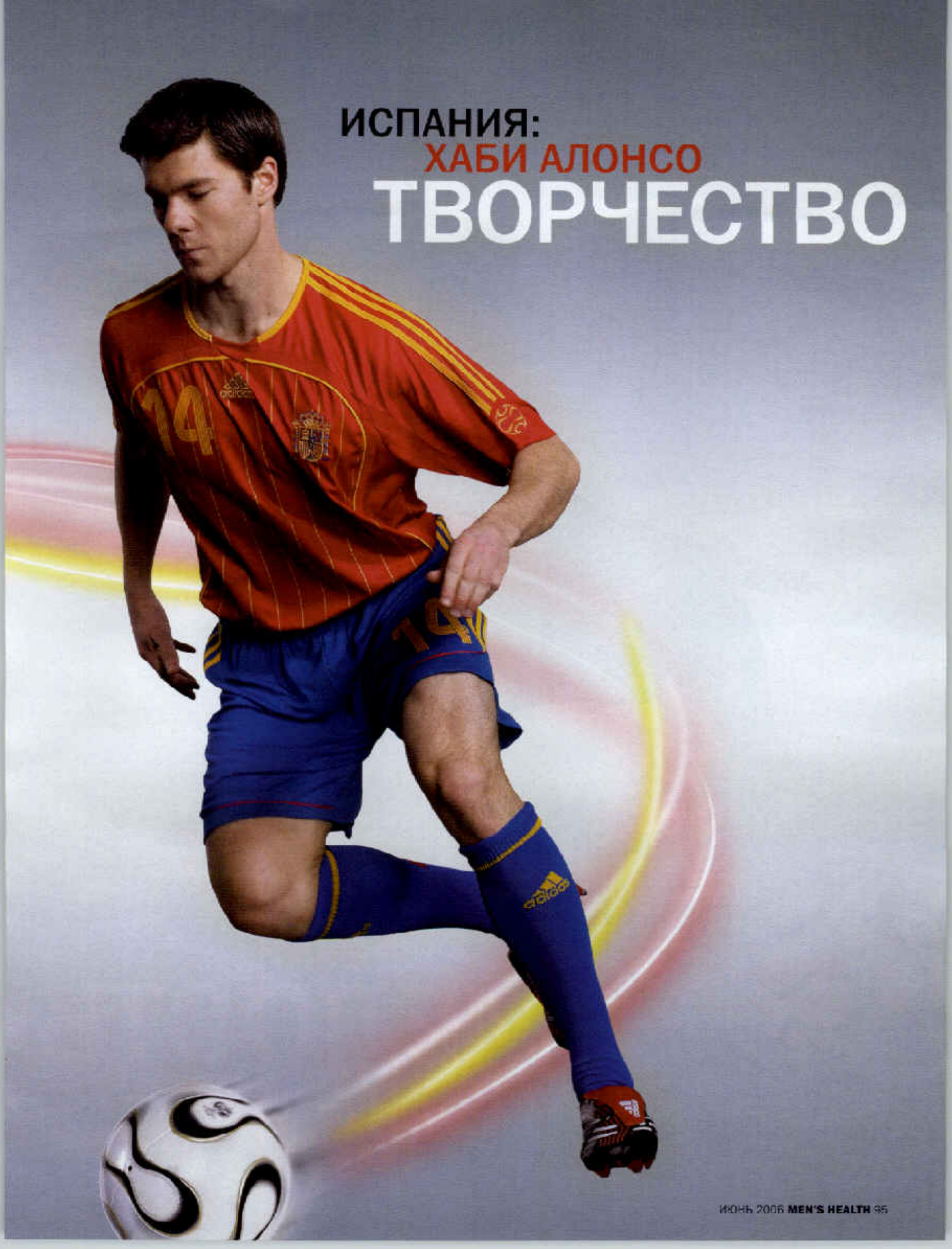
— Кто, на твой взгляд, фавориты чемпионата?
— Германия, Бразилия, Англия.

— В таком порядке?
— Ради бога, можно я не буду отвечать на этот вопрос?

Удар в прыжке

1. Иди навстречу летящему высоко в воздухе мячу большими шагами и не теряй его из виду.
2. Оттолкнись одной ногой, другую подтяни к груди. Можешь помогать себе руками, но не трогай мяч!
3. Нога, которой ты оттолкнулся в прыжке становится твоей ударной, мяч должен коснуться ее на уровне бедра или ниже. Когда будешь бить, слегка разверни тело внутрь.
4. Бей одной ногой, а вторую готовь для приземления.

ИСПАНИЯ:
ХАБИ АЛОНСО
ТВОРЧЕСТВО



ИТАЛИЯ:

АЛЕССАНДРО НЕСТА

СМЕЛОСТЬ

АЛЕССАНДРО НЕСТА ● **Возраст:** 30 ● **Позиция:** защитник ● **Клуб:** «Милан» ● **Номер в сборной:** 6 ● **Рост:** 187 см ● **Вес:** 79 кг ● **Число матчей в составе сборной:** 72 ● **Ударная нога:** правая ● **Высшие достижения:** победа в Лиге чемпионов в 2003-м, победа в чемпионате Италии в 2004-м

— Смелость — это важное качество для футболиста?
— Для меня храбрость — безусловный и постоянный атрибут спортсмена. Ситуации, когда надо чем-то рисковать, существуют всегда, но они всегда разные. Иногда надо просто подумать, вместо того чтобы лезть на рожон. Умение определять, когда и что нужно делать, очень важно для футболиста.

— Ты прославился благодаря своей позиционной игре. Есть разница в тактике в зависимости от противника — будь это маленький, но юркий игрок или двухметровый великан?
— Да. В первом случае я постараюсь получить больше пространства для маневра, может, отступлю чуть назад. Во втором случае — двинусь навстречу, чтобы первым добраться до мяча. Крупные игроки, как правило, не очень быстрые, и стоит воспользоваться этим преимуществом.

— От чего зависит успешная игра в воздухе?
— В воздухе нужно прежде всего обращать внимание на защиту — когда ты оторван от земли, то очень уязвим. Надо использовать тело, руки, локти — но только в пределах допустимого. Фол в штрафной зоне сурово карается. Нужно блокировать пространство впереди себя, чтобы область, куда ты посылаешь мяч, была чистой.

— У тебя есть кумир в божественном мире футбола?
— О, есть множество достойных игроков, которым хочется подражать. Например, Роберто Баджио. Но я не сторонник слепого подражания. Надо следить за игрой мастеров и брать от каждого лучшее. Кто-то превосходно играет с технической точки зрения, у кого-то великолепная физическая подготовка.

— Как ты можешь охарактеризовать итальянский футбол?
— Он становится все более агрессивным. На мой взгляд, мы сейчас уделяем куда больше внимания атакам на чужие ворота, чем защите собственных.

— Кто будет чемпионом мира?
— Я думаю, Бразилия. Они объективно самая сильная команда и по-настоящему творчески подходят к игре. Расслабленный стиль жизни бразильцев — основа их легкой манеры игры. Надеюсь, что мы сыграем с ними в финале. Это нам по силам.

— От чего зависит успех в игре и в жизни?
— От умения не терять контакт с реальностью. Нельзя, чтобы успех вскружил голову. Не думай об удаче, не зацикливайся на ней — тогда она точно тебя не минует.

— Во время отдыха ты можешь спокойно лежать на пляже, когда рядом кто-то гоняет мяч?
— Нет, я в ту же секунду вскочу и присоединюсь к ним! *(Смеется.)* Если серьезно, то тот футбол, в который я играю с друзьями на отдыхе, не имеет никакого отношения к профессиональному. Мы просто дурачимся, вяло бегаем по лужайке. Мне хватает напряжения на профессиональном поле, поэтому, если я играю в футбол на отдыхе, это должна быть стопроцентная забава.

Прием на грудь

1. Смотри на летящий мяч и иди ему навстречу.
2. Прыгни в направлении мяча. Важно: выброс руки навстречу мячу, чтобы сохранить баланс и прикрыть мяч. Прогнись назад и прими мяч областью между подбородком и грудью. Подайся грудью назад, чтобы погасить скорость мяча.
3. Определи направление удара и качни назад ударной ногой.

АНГЛИЯ:
СТИВЕН ДЖЕРАРД
БОЕВОЙ ДУХ

«Живой ноль» соединяет

Абоненты «Билайн» могут принимать звонки и SMS
при нулевом балансе*

06 06 05

Билайн™

живи на яркой стороне

СТИВЕН ДЖЕРАРД ● **Возраст:** 25 ● **Позиция:** полузащитник ● **Клуб:** «Ливерпуль» ● **Номер в сборной:** 4 ● **Рост:** 188 см ● **Вес:** 83 кг ● **Число игр в составе сборной:** 40 ● **Ударная нога:** правая ● **Высшее достижение:** победа в Лиге чемпионов в 2005-м с «Ливерпулем»

— Что ты считаешь наиболее важным в сражении с противником один на один?

— Нужно ни на секунду не выпускать его из виду, а с мячом управляться вслепую. И необходимо начинать взаимодействовать с игроком, применять обманные маневры до того, как столкнешься с ним вплотную. И, конечно, все делать быстро.

— Мы слышали, что ты любишь играть в снукер. Это помогает в футболе?

— Нет, игра в снукер расслабляет и не имеет ничего общего с футболом. Именно поэтому я и играю в снукер и гольф — они помогают мне немного отвлечься от футбола.

— Иногда ты забиваешь мощные голы с расстояния 30 м! Откуда такая сила?

— Трудно сказать. Я с детства был парнем неслабым. Конечно, природные качества имеют значение, глупо это отрицать. Но даже самые мощные мускулы ничего не значат, если они не подкреплены техникой, умением. Без тренировок в нашем деле никуда — это, впрочем, тоже очевидный факт. Ну и третья составляющая — уверенность в себе. Пока ты не веришь в свои силы на 100%, ты не достигнешь максимума своих возможностей.

— Каковы шансы Англии на предстоящем чемпионате мира?

— У нас хорошая команда, и я верю, что ей удастся себя проявить. Мы надеемся, что обойдется без травм и непредвиденных ситуаций. Если каждый будет делать максимум того, на что он способен, — мы покажем миру отличный футбол.

— Кого ты считаешь фаворитами чемпионата?

— Бразилия, Италия, Испания, Аргентина, Германия — вот, на мой взгляд, основные претенденты на титул чемпиона. Особенно Германия — ведь им будут помогать фаны в их родной стране.

Обманный шаг

1. Нагнись над мячом.
2. Покажи, что ты хочешь двигаться вправо.
3. Пронеси правую ногу над мячом, не прикасайся к нему. Перенеси вес тела на правую ногу.
4. Качни тело влево и иди навстречу оппоненту, двигая мяч внешней стороной левой ноги.

ХЕНРИК ЛАРССОН ● **Возраст:** 34 ● **Позиция:** нападающий ● **Клуб:** «Барселона» ● **Номер в сборной:** 11 ● **Рост:** 179 см ● **Вес:** 76 кг ● **Число матчей в составе сборной:** 85 ● **Ударная нога:** правая и левая ● **Высшие достижения:** третье место в чемпионате мира-1994, чемпион Испании в составе «Барселоны» в 2005-м ● **Сайт:** www.henriklarsson.com

— В чем секрет твоих идеальных голов?

— Все просто: дело в аккуратности. Все решается в тот момент, когда нога касается мяча. Секрет сильных и точных ударов в том, чтобы идеально, до миллиметров выверить свое положение и направление соприкосновения с мячом.

— Ты можешь забить гол с закрытыми глазами?

— Если мяч будет лежать прямо перед мной, то, безусловно, я смогу это сделать.

— Ты используешь трюки и уловки, чтобы обмануть соперника?

— О, нет. Я далеко не силен в технике. Продумывать игру на несколько шагов вперед — это не в моем стиле.

— Прости? Ты не силен в технике?

— Ну хорошо, я достаточно техничный для профессионального футбола игрок. Просто кто-то любит психологические ходы и обманные финты, я — нет.

— В чем залог успеха в футболе?

— В здоровье. Моя жизнь посвящена этому. Я не курю, слежу за тем, что ем, и как следует отдыхаю. Конечно, я развлекаюсь, хожу на вечеринки, но всегда держу себя в рамках.

ШВЕЦИЯ:
ХЕНРИК ЛАРССОН
ЧЕТКОСТЬ

— Твой прогноз по поводу успехов шведской команды в Германии?

— У нас много хороших игроков, мы отлично сыграны. У нас великолепная защита, и наши нападающие не дадут противнику расслабиться ни на минуту.

— Значит, повторите успех 1994-го?

— Вы сами это сказали! Для начала мы хотим победить в групповом этапе, а там посмотрим. Есть много хороших команд. Бразилия, разумеется, фаворит, но я бы не стал сбрасывать со счетов и другие команды.

Свободный удар

1. Поймай взглядом мяч и сделай 1-2 больших шага ему на встречу. Первый шаг делай ударной ногой. Придай дополнительное ускорение руками. **2.** После второго шага твоя вторая нога должна быть в 10-20 см от мяча. Отведи свою согнутую для удара ногу далеко назад, нависни корпусом над мячом. В зависимости от ситуации ударь по мячу подъемом (более сильный удар) либо внешней или внутренней стороной стопы. **3.** Контролируй силу и дальность удара за счет амплитуды размаха.

ФРАНЦИЯ:
ЗИНЕДИН ЗИДАН
ИЗОБРЕТАТЕЛЬНОСТЬ

ЗИНЕДИН ЗИДАН ● **Возраст:** 33 ● **Позиция:** полузащитник ● **Клуб:** «Реал Мадрид» ● **Номер в сборной:** 10 ● **Рост:** 185 см ● **Вес:** 78 кг ● **Число матчей в составе сборной:** 99 ● **Ударная нога:** правая и левая ● **Высшие достижения:** чемпион мира-1998, чемпион Европы-2000, победа в Лиге чемпионов в 2002-м, трехкратный лучший игрок мира ● **Сайт:** www.zidane.net

— Ты знаменит своими неожиданными ходами и финтами. Это все ты делаешь сознательно или автоматически?
— Все, что я делаю на поле, я делаю инстинктивно. Футбол стал слишком быстрой игрой, чтобы позволять себе роскошь обдумывать каждый шаг.

— А когда ты, скажем, смотришь на свою игру по телевизору, тебя восхищают собственные трюки?
— Да нет...

— Есть футболисты, у которых ты и сейчас бы с удовольствием поучился?
— Нет. Каждый футболист уникален. И вместо того, чтобы пытаться копировать чужую игру, я должен развивать свои собственные умения.

Обманный поворот

1. Покажи, что ты идешь влево. **2.** Резко затормози. Поставь левую ногу на мяч, затем, не отпуская мяч, повернись назад на 90°. **3.** Убери ногу с мяча. Правая нога становится вспомогательной. Подхвати мяч внутренней стороной левой стопы и развернись на 180°. Новички смотрят на мяч, профессионалы — нет. **4.** Обойди противника справа.

— В чем секрет успеха на поле и в жизни?
— В первую очередь — в уважении. К себе и к окружающим. Ну и, конечно, в усердных ежедневных тренировках.

— Что ждет Францию на ЧМ?
Мы надеемся дойти до конца. Если уж принимаем участие, то только ради победы.

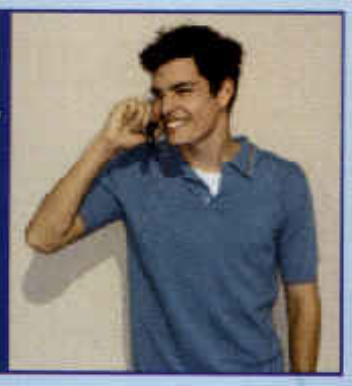
— Какие команды будут играть в финале?
— Если бы я только знал! Но, повторюсь, я надеюсь, что Франция будет в их числе.

— А какие шансы у хозяев?
— Германию нужно всегда иметь в виду. Эти парни на многое способны, если как следует постараются.

Ты думал, технические новинки – просто ерунда?
На самом деле достижения прогресса действительно делают нашу жизнь проще и качественнее!
Хватит пользоваться антиквариатом!

Oral-B Vitality Pro White

Поддавшись однажды их удивительному обаянию, ты сразу оценишь реальную пользу и удобство, которые они могут принести. И ты будешь задаваться лишь одним вопросом: почему ты не начал пользоваться этими преимуществами раньше? Ты ведь и думать забыл про бобинные магнитофоны и давно пользуешься CD.



Электрическая зубная щетка – это не просто модная техническая примочка. Она действительно заботится о здоровье твоих зубов. А здоровые зубы будет отражаться в твоей белоснежной улыбке, сводящей женщин с ума.
Ты как мужчина, следящий за своим внешним видом и здоровьем своих зубов, знаешь, что зубной налет – основная причина заболеваний зубов и воспаления десен. Если вовремя не удалить налет, это может привести к серьезным заболеваниям и нарушению работы всего организма. Поэтому правильно выбрать зубную щетку – принципиально важно.

Vitality Pro White – новая электрическая зубная щетка от Oral-B.

Клинически доказано: благодаря технологии возвратно-вращательных движений она удаляет зубной налет значительно эффективнее, чем обычные зубные щетки.

Головка с полирующей чашечкой эффективно удаляет пятна с зубной эмали от чая, кофе и табака, возвращая зубам естественную белизну. Кроме того, эффективное очищение эмали снижает дальнейшее образование налета, что способствует предотвращению заболеваний зубов и десен.

Доступная цена – всего 730 рублей*!

Теперь чистка зубов станет намного проще и эффективнее!

Подробности на сайте www.oral-b.ru и по телефону 8-800-200-1-444

*Рекомендованная розничная цена

Oral-B

MP3 USB–адаптер для авто с функцией Bluetooth

Теперь тебе не надо держать в машине кучу дисков и каждый раз искать среди них нужный! Устройство MP3-on-Channel может воспроизводить твою любимую музыку непосредственно через автомагнитолу. Все что тебе понадобится – это USB flash-диск и прикуриватель твоего автомобиля. Устройство передает звук с USB-носителя на магнитолу через Bluetooth. Тебе нужно только записать MP3-файлы на любой flash-носитель, подключить его к USB-разъему этого устройства, а само устройство – в гнездо прикуривателя.

Товар сертифицирован

На правах рекламы

ФРАНЦИЯ:
ДЖИБРИЛ СИССЕ
СКОРОСТЬ

ДЖИБРИЛ СИССЕ ● **Возраст:** 24 ● **Позиция:** нападающий ● **Клуб:** «Ливерпуль» ● **Номер в сборной:** 9 ● **Рост:** 182 см ● **Вес:** 78 кг ● **Число матчей в составе сборной:** 27 ● **Ударная нога:** правая ● **Высшие достижения:** победитель Лиги чемпионов-2005, лучший нападающий Франции в 2004-м (26 голов) ● **Сайт:** www.djib-ciss.com

— Ты очень быстро играешь. Как это получилось?
— Ответ будет банальным, но — путем тренировок. Просто я понял, что без скорости ничего не добьюсь в футболе.

— Кстати: за сколько ты пробегаешь стометровку?
— Понятия не имею. Наверное, неплохо — тем более бег на короткие дистанции важнее для футбола, чем на длинные.

— Всем известно твое чувство голевой ситуации. Этому можно научиться?
— Этому нужно учиться. Нужно бить по воротам в разных ситуациях в течение матча. И следи за вратарем — когда он совершит ошибку, ты обязан ее использовать.

— Ты планируешь перед матчем, как будешь играть?
— Нет, это невозможно. Разумеется, есть люди, которые говорят, что футбол — однообразная игра и со временем можно проникнуть во все ее секреты, но это не так. Двух одинаковых игр не бывает.

— Ты сильно травмировал ногу, играя в футбол. Это повлияло на карьеру?
— Да, было тяжело. Я практически потерял ногу, не мог играть в футбол полгода. Но морально я старался держаться. И сейчас психологически я сильнее, чем был когда-либо.

— Моральный настрой — это секрет успеха?
— Да, но не только. Нужно концентрироваться на своей работе и стараться сделать максимум того, что можешь.

— Кто станет чемпионом?
— Бразилия. У Англии и Франции тоже хорошие шансы.

Удар головой

1. Поймай мяч взглядом. Иди ему навстречу большими шагами. Улови момент и сильно подпрыгни.
2. Прогнись назад в воздухе.
3. Потянись верхней частью тела за мячом и встреть его головой.
4. Направь мяч головой и всем телом.

Ты думал, технические новинки – просто ерунда?

На самом деле достижения прогресса действительно делают нашу жизнь проще и качественнее!

Хватит пользоваться антиквариатом!

Oral-B Vitality Precision Clean

Однажды узнав, насколько эти новинки могут изменить твою жизнь к лучшему и как много они приносят пользы и удобства, ты не сможешь представить, как это раньше ты без них обходился! Ты ведь не работаешь на печатной машинке, отдавая предпочтение персональному компьютеру.

Электрическая зубная щетка – это не просто дань моде, это принципиально новый и более эффективный уход за полостью рта. А ты как мужчина, следящий за своим внешним видом и здоровьем своих зубов, знаешь, что зубной налет – основная причина заболеваний зубов и воспаления десен. Если вовремя не удалить налет, это может привести к серьезным заболеваниям и нарушению работы всего организма. Поэтому принципиально важен правильный выбор зубной щетки.

Vitality Precision Clean – новая электрическая зубная щетка от Oral-B.

Клинически доказано: благодаря технологии возвратно-вращательных движений она удаляет зубной налет и снижает воспаление десен значительно эффективнее, чем обычные зубные щетки.

Чистящая головка с подстрижкой щетины в форме чаши охватывает каждый зуб и чистит его со всех сторон, эффективно очищая труднодоступные места – между зубами и вдоль линии десен.

Доступная цена – всего 730 рублей*!

Подробности на сайте www.oral-b.ru и по телефону 8-800-200-1-444

*Рекомендованная розничная цена

Oral-B

Портативный DVD плеер с кард–ридером

Собираешься за город, но не хочешь брать с собой целую стопку дисков с любимой музыкой и фильмами? Достаточно взять этот новый многофункциональный плеер и карту памяти, предварительно записав на нее любимые фильмы и музыкальные треки. При этом можно использовать карты памяти всех распространенных стандартов. В настоящее время их размер обычно не превышает 4 см^2.

АРГЕНТИНА:
ЛИОНЕЛЬ МЕССИ
КООРДИНАЦИЯ

ЛИОНЕЛЬ МЕССИ ● **Возраст:** 18 ● **Позиция:** нападающий ● **Клуб:** «Барселона» ● **Номер в сборной:** 19 ● **Рост:** 169 см ● **Вес:** 67 кг ● **Число матчей в составе сборной:** 7 ● **Ударная нога:** левая ● **Высшие достижения:** чемпион Испании с клубом «Барселона» в 2005-м, чемпион мира среди юношей в 2005-м, олимпийский чемпион в 2004-м

— Ты игрок ловкий и напористый. Как этого добиться?
— Координация и хороший контроль над телом. Какая-то часть дана нам от природы, но не меньше зависит и от тренировок. По моему мнению, очень важно быть уверенным в себе, верить в свои силы. Это главное условие успеха.

— Бывало такое, что, видя свою игру по телевизору, ты изумляешься: как это у меня получилось?
— Да, бывало. Сидя дома в кресле часто удивляешься тому, что ты делаешь на поле. Но я точно знаю, что в следующий раз у меня снова все получится.

— Есть какие-то особенные секреты в твоих трюках, например, в «вертолете»?
— Нет. Хотя научить другого куда сложнее, чем самому выполнить самый тяжелый трюк. Секрет любого трюка прост: тренировки, тренировки и еще раз тренировки. Не ленись, верь в себя, и все получится.

— Тебя часто сравнивают с Диего Марадоной. Что ты об этом думаешь?
— Конечно, это звучит здорово, и я очень горд таким сравнением. Но на самом деле мы совершенно разные. Диего — уникальный, неповторимый игрок.

— Тебе всего 18, а ты уже давно и профессионально занимаешься футболом. Молодости не жалко?
— Да нет, мне не на что жаловаться. Я чуть больше играю в футбол и чуть более известен, чем мои ровесники, но в остальном веду себя так же, как другие парни моего возраста.

— Как далеко Аргентина пройдет в чемпионате?
— Далеко, я убежден в этом. У нас отличный командный дух и прекрасные игроки.

— Чемпионом мира будет...
— Аргентина.

Вертолет

1. Слегка нагнись вперед. Держи мяч подъемом ударной ноги.
2. Подними мяч вверх внутренней частью стопы, слегка повернув ее. Не поднимай мяч выше колена.
3. Быстро поверни ногу, держа ее максимально близко к мячу.
4. Поймай мяч другой стороной подъема ноги. Во время упражнения постоянно следи за мячом глазами.

ГОЛЛАНДИЯ: МАРК ВАН БОММЕЛЬ

ВЫНОСЛИВОСТЬ

МАРК ВАН БОММЕЛЬ
● **Возраст:** 29 ● **Позиция:** полузащитник ● **Клуб:** «Барселона» ● **Номер в сборной:** 6 ● **Рост:** 188 см ● **Вес:** 84 кг ● **Число матчей в составе сборной:** 35 ● **Ударная нога:** правая и левая ● **Высшие достижения:** чемпион Голландии в составе клуба «Эйндховен», лучший игрок Голландии в 2001 и 2005-м ● **Сайт:** www.markvanbommel.com

— Ты производишь впечатление очень сильного и быстрого игрока. Ты сдерживаешь свои силы или играешь на пределе возможностей?

— Я всегда выкладываюсь по полной. Если не делать этого, об успехе можно забыть.

— А если игра затянется? Не боишься вы дохнуться раньше времени?

На 90 минут игры меня всегда хватает благодаря воле к победе и поддержке коллег по команде. Чтобы продержаться еще полчаса, мне необходима поддержка фанов — без нее я куда слабее.

— В течение чемпионата ты будешь очень много времени проводить вместе с партнерами по команде. Это не тяжело?

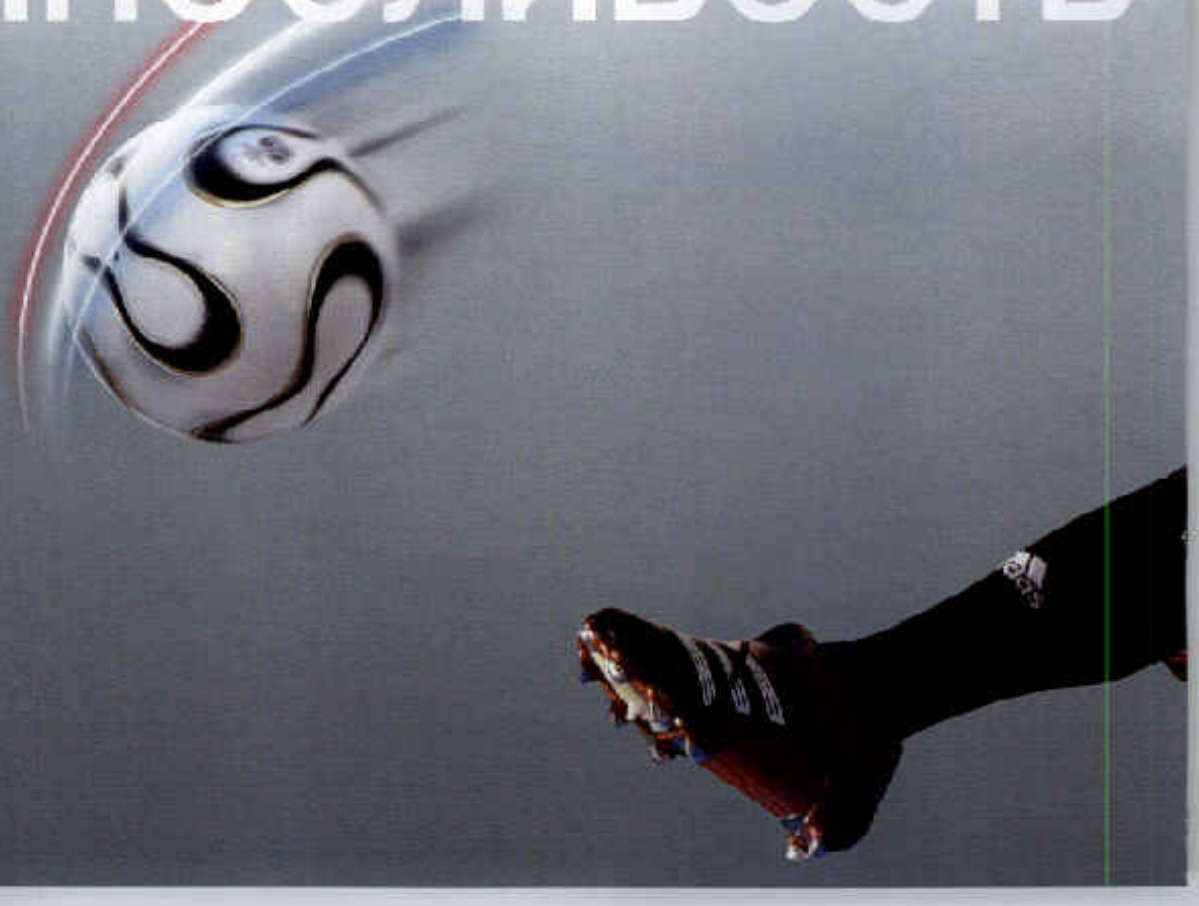
— Конечно, провести шесть недель вместе, почти не разлучаясь, непросто. Под конец очень хочется одиночества и покоя. Но с другой стороны, если все мы находимся в хорошем, боевом настроении, то, наоборот, поддерживаем друг друга, помогаем сохранять волю к победе.

— Твой рецепт успеха в жизни?

— Прислушивайся к своим чувствам и верь им. Например, когда мне нужно принять решение, от которого зависит дальнейшая карьера, скажем: переходить в другую команду или нет, — я просто уединяюсь в тишине и слушаю свой внутренний голос. Ну и, разумеется, тщательно читаю контракты, изучаю все плюсы и минусы такого решения (*смеется*).

— Какие перспективы у твоей команды на чемпионате?

— У нас, как и у немцев, молодая команда. То, что мы играем в Германии, дает дополнительное преимущество — нет разницы во времени, такой же климат, такая же погода и нашим фанам несложно туда добираться.



Подкидывание мяча

1. Останови мяч подошвой ноги. Осмотрись, оцени ситуацию и подпусти оппонента ближе к себе.
2. Отведи ногу от мяча и притворись, как будто готовишься к сильному энергичному пасу.
3. Подведи подъем ноги под мяч и подними его ногой, как совком, вверх и немного вперед.
4. Держи мяч на подъеме максимально долго, чтобы иметь возможность рассчитать направление и силу удара и траекторию полета. Теперь энергично качни ногой в соответствии с твоими намерениями.

MH EXCLUSIVE

АВСТРАЛИЯ:
ГАРРИ КЬЮЭЛЛ

СИЛА

Включи Ambilight

Включи эмоции

Товар сертифицирован

Единственный в мире телевизор HD Flat TV с функцией Ambilight.

Телевизор Philips Flat TV Cineos с функцией Ambilight Full Surround. Включите функцию Ambilight и ощутите гипнотический эффект фоновой подсветки вокруг экрана. Ambilight автоматически меняет палитру и интенсивность подсветки в соответствии с изображением, полностью вовлекая Вас в действие. Границы экрана растворяются. Краски выглядят ярче, насыщенней. Чувства переполняют Вас. Такого Вы еще не видели и не испытывали! Все просто: нет Ambilight - нет эмоций.

www.philips.ru

PHILIPS

разумно и просто

ГАРРИ КЬЮЭЛЛ ● Возраст: 27 ● **Позиция:** полузащитник ● **Клуб:** «Ливерпуль» ● **Номер в сборной:** 10 ● **Рост:** 178 см ● **Вес:** 78 кг ● **Число матчей в составе сборной:** 19 ● **Ударная нога:** левая ● **Высшее достижение:** победа в Лиге чемпионов в составе «Ливерпуля» в 2005 м

— Как ты достигаешь такой невероятной силы удара?
— Главное — не сила, а воображение. Нужно представлять себе удар до мельчайших подробностей. Хорошо бы иметь перед глазами достойный пример в виде опытного игрока. Когда ты понял, как надо бить по мячу, приступай к тренировкам. Тренироваться необходимо ежедневно и за каждую тренировку сделать не меньше 20-30 ударов. В какой-то момент тело научится бить по мячу само, без участия головы.

— Во время игры ситуация постоянно меняется. Ты всегда знаешь, что делать в следующую минуту?
— И да, и нет. Нельзя полагаться на одни инстинкты, но и забивать себе голову анализом ситуации неверно. Нужно просто играть, с чистой головой и уверенностью в победе.

Удар с разворота

1. Поймай летящий мяч взглядом. Встань четко перпендикулярно его траектории.
2. При приближении мяча чуть развернись, чтобы встать под небольшим углом к направлению его полета. Чем быстрее летит мяч, тем больше угол.
3. Перемести вес тела на неударную ногу, отведи ударную назад, слегка изогни тело. Ударь по мячу, добавляя энергии удару за счет поворота тела.

— Что для тебя самое важное в жизни?
— На первом месте — мои дети. Наблюдать, как они растут, учатся жить — самое прекрасное в жизни. На втором — футбол. Я наслаждаюсь каждой секундой, проведенной на поле, и отдаюсь игре полностью. Уметь выкладываться и получать от этого удовольствие — главные условия успеха.

— Путь на чемпионат для Австралии не был простым. Цель оправдает средства?
— Глупо отрицать, что мы не являемся фаворитами чемпионата. Но мы хотим показать хорошую игру и достойно выступить в Германии. MH

НА БЕРЛИН!
КТО ПОЕДЕТ НА ЧЕМПИОНАТ МИРА?

Мировые звезды футбола оказались большими поклонниками нашего журнала — читают его постоянно в самолетах — и в знак признательности дали нам несколько абонементов на чемпионат мира (включены проживание в гостинице и перелет до Берлина и обратно!). На халяву, конечно, ты абонемент не получишь, придется поучаствовать в конкурсе. Для этого:

1. Хватай камеру и мяч и беги фотографироваться — нам нужна твоя фотография в момент исполнения какого-нибудь футбольного трюка — за образец можешь взять снимки в этой статье.
2. Убеди нас в одном предложении, что именно ты должен поехать в Берлин. Образец: «Я — Вова Петелькин, фанат клуба «Нефтчи» — свою верность подтверждаю ежедневной порцией сырой нефти или мазута».
3. Если у тебя нет загранпаспорта, к сожалению, отправить в Германию мы тебя не сможем при всем желании. Там не очень жалуют людей без документов.
4. Все фотографии и тексты будут опубликованы на нашем сайте. Победителей определим на специальной редколлегии.

ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ГОРЧИЧНИКИ

Как для победителей, так и для проигравших мы прикладываем к этому номеру настоящие судейские карточки — красную и желтую. Ты сможешь сам наказывать игроков, сидя в баре за просмотром матча. Кроме того, если тебя кто-то сильно утомит, вместо крика лучше опять же использовать футбольные знаки визуальной коммуникации. Этот подарок — получше поездки в Берлин. С помощью карточек ты сможешь отучиться злословить, срывать горло, орудовать кулаками и вообще станешь мирным, как китайский мудрец.

Невосстановимые дела!

ЕСЛИ СПОРТ
УДАРИЛ В ГОЛОВУ

INTERSPORT®
www.intersport.ru

Соковыжималка
BORK JU CUN 20120 BK

Товар сертифицирован.

BORK

GERMANY

СПОНСОР ТРАНСЛЯЦИЙ

чемпионата мира по футболу

УДАРНАЯ КОМАНДА

Вскрыть Бекхэма или Рауля и посмотреть на их устройство тоже, конечно, интересно. Однако, как выясняется, от них на поле почти ничего не зависит. Все дело в бутсах и мяче!

Камера В своей изнанке футбольный мяч — дальний родственник презерватива. Его камера изготовлена из стопроцентного латекса.

Каркас 12 сшитых между собой пятиугольных панелей внутреннего каркаса на 17% состоят из хлопка и на 83% — из полиэстера. Это обеспечивает дополнительную прочность и гарантирует возможность сильных ударов.

Резиновые вставки Predator в верхней носочной части бутсы помогают лучше контролировать мяч при прямых и крученых пасах.

Швы Запатентованная Adidas технология термической склейки швов впервые применялась при изготовлении мяча Roteiro, которым играли на чемпионате Европы-2004. Замена ниток на стопроцентный латекс значительно повысила водонепроницаемость мяча. А в этот раз термосклейка, помимо прочего, позволила изменить и оптимизировать форму внешних панелей.

Панели 12 пяти- и 20 шестиугольников в прошлом. Им на смену пришли 14 новых панелей из стопроцентного полиуретана 6 «мужских» и 8 «женских». Это позволило уменьшить количество угловых стыков — зон повышенной жесткости, а значит — увеличить точность полета мяча при ударе. Кроме того, необычная форма панелей делает +Teamgeist™ самым круглым мячом в истории профессионального футбола.

Покрытие Контакт между бутсой и мячом зависит от того, приходится удар на зону с графическим оформлением или без. Но только не в этот раз. За счет технологии underglass мяч имеет равномерную поверхность. Дело в том, что все панели +Teamgeist™ покрыты прочной прозрачной латексной пленкой, нанесенной поверх красочного принта.

Стелька В комплекте к бутсам — две стельки, облегченная и утяжеленная. Разница в весе достигается за счет использования вставок, изготовленных из разных сплавов пластика. Облегченная стелька делает бутсу более легкой и позволяет дольше оставаться в игре, а тяжелая — смещает центр тяжести к носку, обеспечивая большую силу удара. Для контроля типа стельки в подошве сделано специальное окошко.

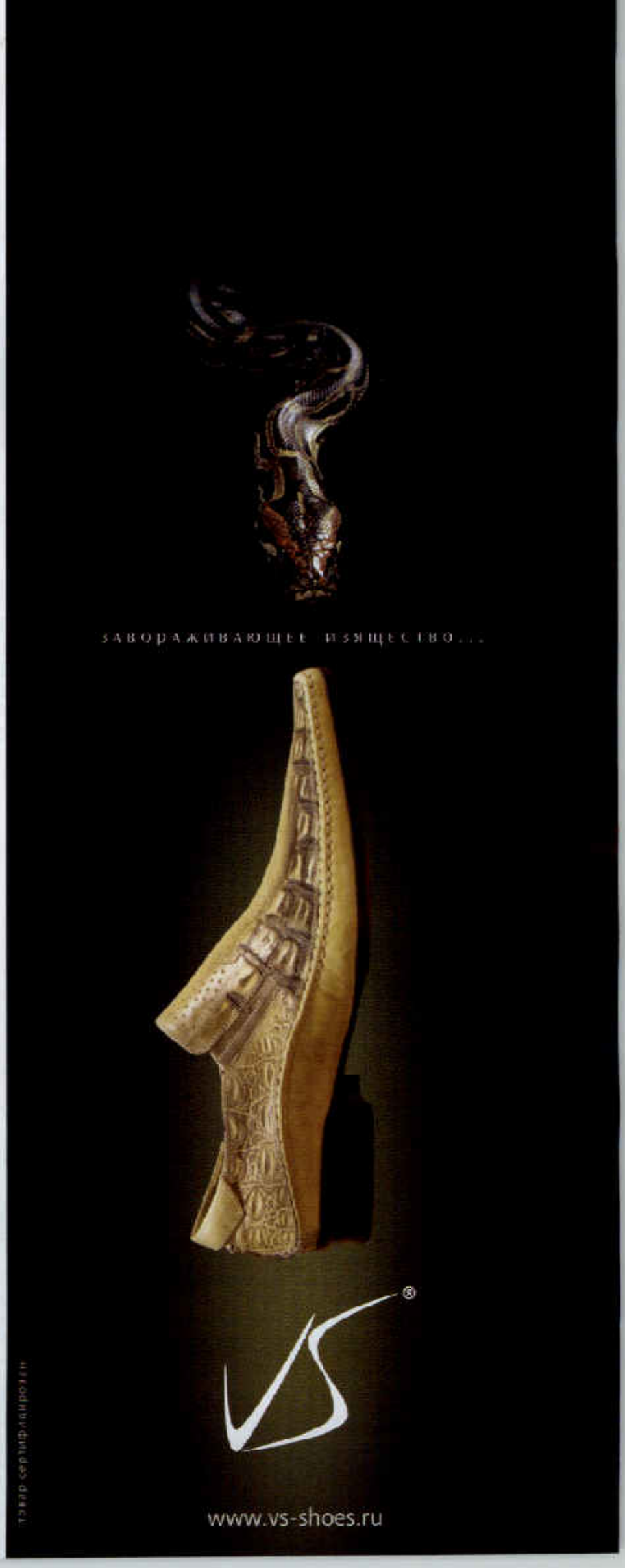
● **Название и дизайн** Teamgeist в переводе с немецкого означает «командный дух». По мнению компании Adidas, именно он является решающим фактором для победы в игре. А многие футбольные эксперты уверены, что неудача российской команды последовала именно из-за неправильной трактовки названия мяча. Второе значение слова geist — алкоголь. Черный и белый цвета символизируют традиционную форму принимающей стороны. Золотой — цвет самого кубка FIFA.

● **Внешняя поверхность бутсов** Predator Absolut XTRX SG полностью сделана из прочной мягкой кожи кенгуру. Именно этот материал позволяет футболисту лучшего всего чувствовать мяч.

● **Асимметричная закрытая шнуровка** увеличивает площадь контакта с мячом.

● **Завышенный задник** способствует правильной постановке стопы. А заодно — защищает от травм ахиллово сухожилие.

● **Пяточная чаша и передняя подметка** изготовлены из многослойного термополиуретана. Этот материал надежно защищает стопу и прекрасно подходит для крепления 8 съемных алюминиевых шипов. MH



СТИСНУВ ЗУБЫ

Ничто так не травмирует, не выбивает из колеи, как укус. Помимо физической боли укушенный испытывает еще и страшный стресс — ведь он только что стал жертвой самой что ни на есть первобытной, животной агрессии. Как жить дальше? Не падать духом и вовремя вспомнить, что именно говорил об особенностях различных укусов Роман Старов.

ФОТО: ALAMY/PHOTAS, AFP/EAST NEWS, BBC ONLINE, BLVISION IMAGES/VISTOCK/PHOTO, ЭЛЕКТРОКАРТОГРАФ/FOTOBANK.COM, JUPITER IMAGES/UNIPHOTO, ЭЛЕКТРОКАРТОГРАФ/FOTO, S.A. MOSFILM

АКУЛА

Челюсти крупных акул (белой, тигровой, бычьей) сжимают лакомый кусок с силой до 1 т на см². Вооружены эти рыбки несколькими рядами очень острых зазубренных и направленных остриями внутрь зубов. Впрочем, иногда хищница просто пробует человека и признает недостаточно съедобным. В этом случае можно отделаться не слишком опасными для жизни царапинами или колотыми ранами. Жертву, пришедшуюся по вкусу, акула непременно раздерет и доест. В этом случае шансы на спасение близки к нулю. Как правило, недоеденные умирают из-за сильной потери крови и болевого шока.

● **Как избежать** Там, где водятся акулы, никогда не суйся в воду с незажившими ранами. Не плавай в одиночестве. Не задерживайся в открытом море у поверхности — здесь наиболее высока вероятность атаки (чаще всего нападают на серферов). Заметил акулу — не суетись. Спокойно отступай, не теряя ее из виду. Старайся как можно быстрее прижаться спиной к скале или рифу. В самом крайнем случае — удар по акульему рылу и пронзительный вопль. Если с тобой девушка, а у девушки месячные — лучше поброди с ней по городу, а на пляж — через пару дней. Кстати, если вы с подругой в ссоре — лучший способ ей отомстить — предложить выкупаться на рифах. Там акул много, но они есть не будут, а только посмотрят.

● **Что делать** Если после укуса удалось выбраться на берег, проси наложить плотную повязку для остановки кровотечения. Жгут накладывают только в тех случаях, когда конечность почти откушена и шансов на ее восстановление не наблюдается.

ЛОШАДЬ

Откушенный вместе с морковкой палец — случай распространенный. Лошадь может не совсем отъесть палец, но содрать с него мясо. Кроме того, лошади кусаются от боли, страха, желания поиграть или проверить, кто в вашей компании главный (эта привычка осталась у них со времен жизни в табунах). Если она не просто ухватит тебя зубами, но и сделает пару жевательных движений, повреждения могут быть очень серьезными. Раздавленные мышцы и все прочее.

● **Как избежать** Все лакомства давай только с открытой ладони. Не делай резких неожиданных движений — зрение у лошади слабое и испугать ее очень легко. Не превращай покусывание в веселую игру, но и не проявляй агрессии. Если лошадь не поймет, за что наказана — в следующий раз укусит сильнее.

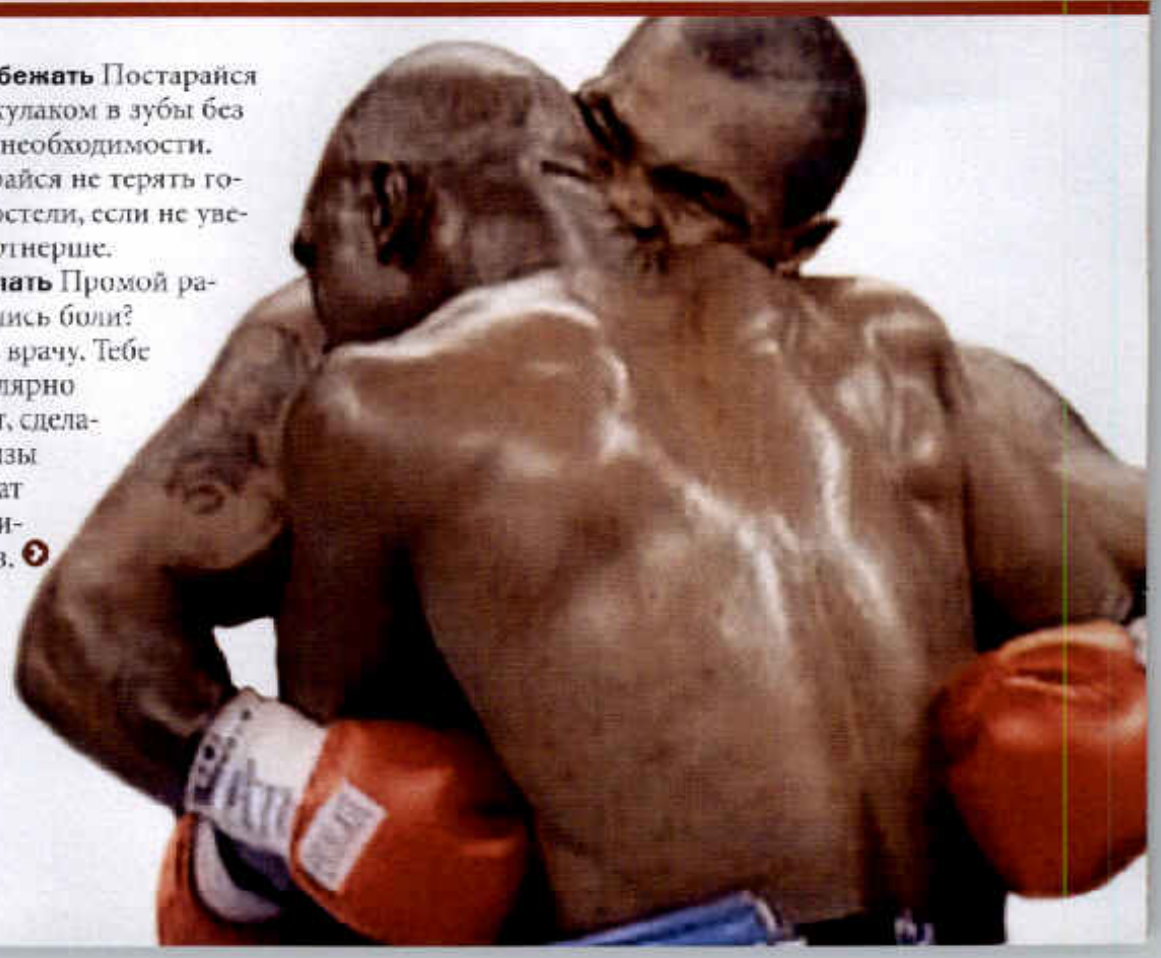
● **Что делать** Срочно к врачу.

Человек

Слабые челюсти, нетренированные зубы и масса разнообразной заразы во рту. Стрептококки, стафилококки, если очень не повезет — вирус гепатита или ВИЧ. По статистике, именно укусы человека чаще всего сопровождаются инфекционными осложнениями. Как ни странно, наиболее распространенная и тяжелая форма укуса — повреждение суставов пальцев о зубы противника. Такие раны очень часто воспаляются, вплоть до заражения крови. Кстати, каждый пятый укус осуществляется в процессе сексуальных контактов.

● **Как избежать** Постарайся не бить кулаком в зубы без крайней необходимости. И постарайся не терять голову в постели, если не уверен в партнерше.

● **Что делать** Промой рану. Начались боли? Скорее к врачу. Тебе все популярно объяснят, сделают анализы и назначат курс антибиотиков.



Кошка

Кошки кусают не сильно, но эффективно — на всю длину зуба. И почти в 50% случаев заносят какую-нибудь инфекцию. В том числе — палочку Bartonella henselae. И тогда на месте укуса может возникнуть болезнь кошачьей царапины (доброкачественный лимфоретикулез). Сначала на месте уже зажившего укуса появится небольшое пятнышко, которое превратится в язвочку. Через несколько дней воспалится ближайший к пострадавшему месту лимфоузел, появятся головная боль, слабость, лихорадка. Потом все либо медленно придет в норму, либо осложнится менингитом или другими поражениями нервной системы.

- **Как избежать** Не приставай к кошкам.
- **Что делать** Место укуса обработай перекисью водорода, а затем йодом или спиртом. Заметишь нехорошие симптомы обратись к врачу.

БЛОХА

Эти мелкие бескрылые насекомые идеально приспособлены к паразитическому образу жизни в волосяном покрове. Они не слишком привередливы в выборе хозяев, и, например, кошачья блоха может пить кровь и собак, и человека. Кусают и пьют свежую кровь взрослые блохи, а их личинки питаются свернувшейся кровью из фекалий родителей. Приятная, в общем, у них жизнь. Прокусывая кожу, блоха впрыскивает в ранку слюну, которая вызывает зуд, а иногда и сильную аллергию. Заодно они могут распространять чуму, сыпной тиф и гельминтов, которые глисты.

- **Как избежать** Соблюдай чистоту в доме. Собачьих и кошачьих блох нетрудно изничтожить специальными препаратами.
- **Что делать** Для аллергиков разработан препарат с загадочным названием «блошиный антиген».

Плоды цивилизации

Жизнь городского жителя невероятно насыщена событиями. С одной стороны, это, конечно, весело и не скучно. С другой – постоянный стресс и нехватка времени. Нам всегда есть, чем заняться, но почему-то некогда заниматься собой. Спим, едим, пьем – живем мы на бегу, в перерывах между другими делами.

КИТАЙСКОЕ ЧУДО

Что ж, если ты не можешь изменить ситуацию – прогресс ведь не остановить, – нужно измениться самому. Так говорят китайцы. А им можно верить, учитывая их количество и успехи во всех областях жизни.

С давних времен люди на Востоке болеют меньше, живут дольше и вообще больше радуются жизни. Современные исследования доказали, что во многом это связано с обычным зеленым чаем, который так любят китайцы и японцы.

Китайские целители использовали зеленый чай как эликсир здоровья уже 4 тысячи лет назад. Они считали, что при постоянном его употреблении весь организм – мозг, сердце, нервная система, желудок, почки, даже зубы – словно сам по себе, без видимых усилий настраивается на здоровый лад и прекращает болеть.

ВСЕ ДЕЛО В АНТИОКСИДАНТАХ

Современная наука нашла этому объяснение. Помимо огромного количества полезных веществ, зеленый чай богат антиоксидантами – веществами, которые приостанавливают разрушительные для организма процессы воздействия свободных радикалов на клеточном уровне. Если человек испытывает стресс или живет в неблагоприятных экологических условиях (узнали себя?), в клетках его организма усиливается дисбаланс процессов окисления. Появляются так называемые свободные радикалы – химически активные частицы, которые способны повреждать наши клетки. Для нас с вами это означает, что ослабляется иммунитет организма и могут развиваться разные хронические заболевания. Антиоксиданты, которых так много в листьях зеленого чая, могут до некоторой степени замедлить эти неприятные процессы.

ВСТРЕЧАЙТЕ – ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ NESTEA!

Сегодня, благодаря тому самому прогрессу, от вредных проявлений которого нас защищает зеленый чай, этот уникальный напиток принял новую, более подходящую для современного городского жителя форму. Появился зеленый чай Nestea. Для его производства используют только собранные вручную чайные листья со специальных плантаций. А современные технологии позволяют сохранить в напитке все полезные вещества, в том числе и антиоксиданты.

Тонизирующий, освежающий, прекрасно утоляющий жажду и, вместе с тем, удобный и современный – зеленый чай Nestea может стать вашим верным спутником и защитником. По дороге на работу, в офисе, дома – повсюду и в течение всего дня ты теперь можешь обращаться к этому натуральному источнику силы, бодрости и здоровья.

ОСЬМИНОГ

Что чувствуют жертвы гигантского спрута, науке неизвестно. Но и мелкие экземпляры могут причинить большие неприятности. Голубокольчатый осьминог может уместиться на ладони, зато обладает крепким и острым клювом, легко пробивающим панцирь краба, и слюнными железами, они вырабатывают сильнейший нейротоксин. Яд действует одновременно на нервную и мышечную системы и вызывает паралич дыхательной мускулатуры. Укушенный краб погибает в течение нескольких секунд, человек — примерно через час.

● **Как избежать** Маленькие осьминоги питаются крабами, поэтому нападать на людей им нет никакого резона. Просто живут они на мелководье, прячутся в расщелинах, под камнями и даже в пустых жестянках из под пива, а при отливе остаются в лужах. Там их часто и находят излишне любознательные искатели приключений, не догадываясь, что это может стать последним приятным впечатлением в их жизни. Но ты-то теперь в курсе.

● **Что делать** Тщательно промыть рану любой жидкостью, зафиксировать укушенную конечность, наложить тугую повязку. И немедленно вызвать «скорую» — может быть, страдальца еще успеют спасти.

Собака
(или лиса)

Мощные собачьи челюсти могут обработать человеческие конечности и мягкие места так, что, даже если кожа не прокушена благодаря плотной одежде, мало не покажется. Но это еще полбеды. Самое неприятное, что собаки и лисицы — основные носители вируса бешенства. Вероятность летального исхода в случае заражения — 95%. Вирус через поврежденную кожу проникает к нервным окончаниям, затем — в спинной и головной мозг. От укуса до появления первых симптомов может пройти от 10 дней до нескольких месяцев. Если за это время не провести вакцинацию, то тебя ждут апатия и депрессия, потом — возбуждение, водобоязнь, судороги, буйные приступы, напоследок — паралич, остановка дыхания и смерть. От вируса бешенства ежегодно в мире умирают около 50 000 человек.

● **Как избежать** Хочешь жить долго — не приставай к незнакомым собакам, особенно слюнявым и слезливым. А здоровая лисица никогда добровольно не подойдет к человеку, поэтому от любого общительного дикого животного держись подальше.

● **Что делать** Если у соседского пса случился приступ мизантропии, достаточно тщательно промыть и продезинфицировать рану. Если обидчик тебе незнаком — немедленно отправляйся к врачу. Прививки против бешенства эффективны только в том случае, если их начинают сразу после укуса.

Beiersdorf

БАЛЬЗАМ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

НОВИНКА!

ТЕПЕРЬ ТОЛЬКО ПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ

CARE PRO TEC

ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ БАЛЬЗАМ ПОСЛЕ БРИТЬЯ

- активизирует естественные защитные функции кожи с помощью новой формулы CARE PRO TEC*
- мгновенно успокаивает и восстанавливает кожу после бритья
- обеспечивает оптимальную защиту и ощущение комфорта

NIVEA FOR MEN — № 1 В РОССИИ
СРЕДИ СРЕДСТВ ПОСЛЕ БРИТЬЯ **

www.NIVEA.ru

* формула КЕА ПРОТЭК ** по данным компании ACNielsen

ЗМЕЯ

Яд аспидовых змей (кобры, мамбы) содержит нейротоксины, вызывающие паралич. На месте укуса еле заметны лишь две ранки. Если вовремя не обратишь внимания на такие «пустяки», вскоре ощутишь слабость, затруднение дыхания и речи. При встрече с самой ядовитой сухопутной змеей — австралийским тайпаном — тебя ждет верная смерть от удушья через несколько минут после укуса. Ферменты яда гадюковых и ямкоголовых змей (гюрзы, эфы, жарараки, щитомордника) разрушают ткани и нарушают свертываемость крови. Их укус вызывает сильную боль, кожа вокруг ранки краснеет и опухает, потом отекает вся конечность, на ней появляются фиолетово-красные пятна. Кроме того, из-за внутренних кровоизлияний резко падает кровяное давление — вплоть до потери сознания.

● **Как избежать** Большинство змей нападают на человека только в крайнем случае (ведь, потратив яд на негодное для еды существо, она останется голодной). Если ты не профессиональный змееловъ, твоя забота — смотреть под ноги и вовремя уступить змее дорогу. Путешествуя по змееопасным местам, надевай прочную обувь с высоким голенищем, длинные брюки из плотного материала, запасись противоядием и всегда помни, где оно находится.

● **Что делать** Смыть остатки яда и обеспечить полный покой. Тепло и обильное питье. Если есть возможность — наложи шину на укушенную конечность. Забыть о народных средствах — жгуты, надрезы, прижигания, стакан водки и т.д. не замедляют всасывание яда, а только ухудшают состояние пострадавшего. Единственное надежное лекарство — специфическая сыворотка (противоядие), которую надо ввести как можно скорее.

Клещ

Клещи бывают разные. Наиболее вероятна встреча с иксодовым клещом — переносчиком вирусного энцефалита. Этот может напасть в лесу или приехать в дом на собаке. После укуса вирус из организма клеща проникает в кровь и нервную систему человека, и через неделю-другую появляются первые симптомы: лихорадка, сильная головная боль, иногда тошнота, рвота, боль в суставах, слабость, нарушения сна, кашель и насморк. Некоторые счастливчики на этой стадии выздоравливают, а у других развивается менингит (воспаление оболочек головного мозга) или энцефалит (воспаление вещества головного мозга).

● **Как избежать** Собираясь на прогулку в клещеопасный лес, одевайся соответственно — длинные брюки, закрытая обувь, длинный рукав, головной убор. Все это лучше обработать отпугивающим клещей репеллентом. Для полной гарантии можно сделать прививки против клещевого энцефалита (об этом надо позаботиться заранее, еще зимой).

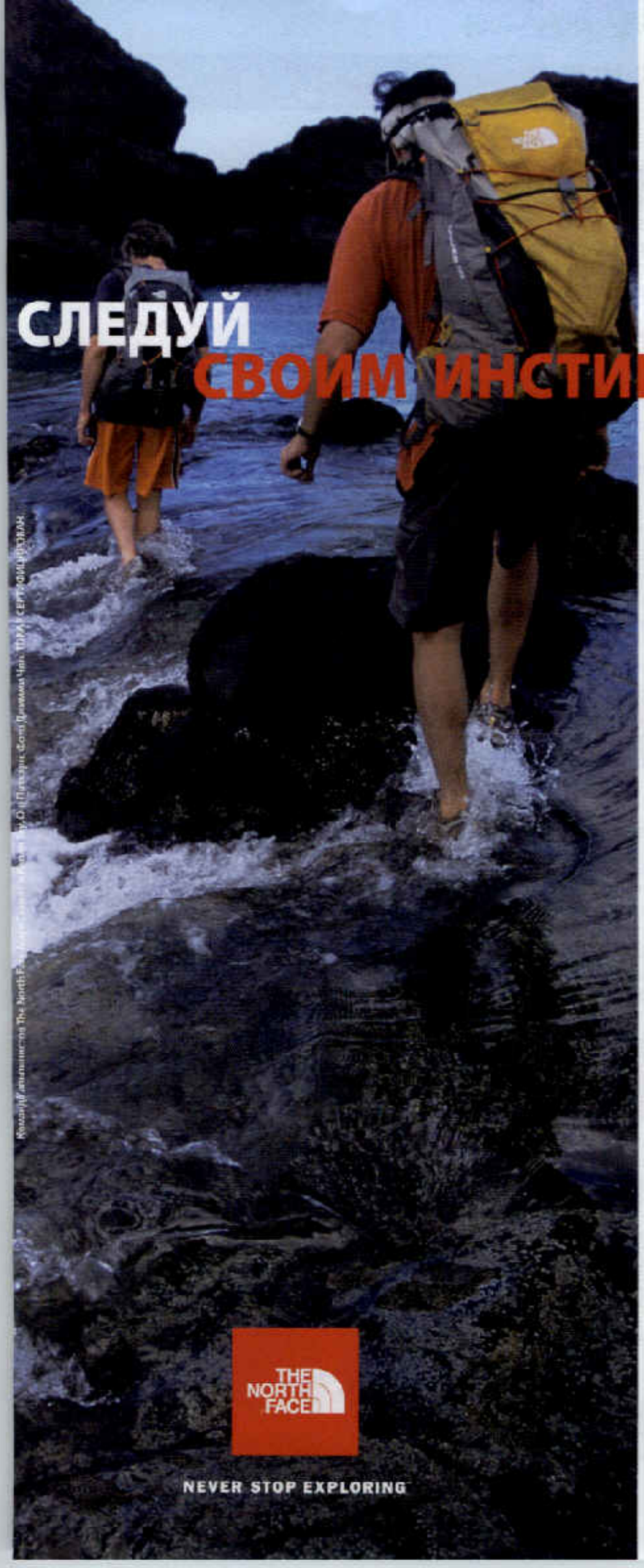
● **Что делать** Нашел присосавшегося клеща — аккуратно избавься от него. Лучше всего смажь каким-нибудь маслом или керосином — оно перекроет паразиту доступ к кислороду, и он отпадет сам. Особо нетерпеливые и зоркие могут обвязать клеща ниткой как можно ближе к хоботку, затем растянуть ее концы в сторону и плавно тянуть вверх. Ни в коем случае не отрывай его от себя и не дави. Извлеченного клеща клади в стеклянный флакон — и вперед, в лабораторию для исследования. Если в насекомом найдется вирус энцефалита, а прививку ты сделать поленился, врач назначит противовирусные препараты и иммуноглобулины для профилактики.

Совесть

Обычно ее укусы чреваты перманентным стрессом, нервными расстройствами, онкологическими заболеваниями и попытками излить душу в сомнительной компании или на диванчике психоаналитика.

● **Как избежать** Не иметь совести. Но это почти нереально.

● **Что делать** В случае если совесть наличествует, прислушиваться к ее рекомендациям. Переубедить ее невозможно. MH



Men's Chalk Tee

Men's Paramount Cargo Short

Megamouth

Men's Resilience

Бренд **The North Face,** основанный в 1966 году в Калифорнии (США), является лидером в производстве высокотехнологичной одежды, обуви и снаряжения для экстремальных видов спорта и активного отдыха.

Новая коллекция весна-лето 2006 доступна в магазинах The North Face:
Москва: ТЦ «СпортХит» Сколковское ш., 31/1, 3 этаж,
ТЦ «Экстрим» ул. Смольная, 63б, пав. №1.
Санкт-Петербург: Большой пр., П.С., 33А.
А также в сети магазинов

INTERSPORT

Эксклюзивный дистрибьютор The North Face в России
ООО «Мульти-Спорт» тел.: +7(495)502-18-45/47
Ксения Машкина, Борис Рейнюк
Ksenia.Mashkina@multi-sports.ru Boris.Reynyuk@multi-sports.ru

ПОЛНОЙ ГРУДЬЮ

? Здравствуй, Дмитрий! Я качаюсь дома, благо есть возможность для этого. Единственная проблема — грудь. Как тренировать ее в домашних условиях? Достаточно ли для этого отжиманий или можно придумать что-то еще? И еще вопрос: нигде не могу узнать, сколько калорий сжигается за 45 минут интенсивного плавания кролем.

Мы в MH знаем все — работа такая! За 45 минут плавания кролем человек весом 70 кг сожжет примерно 291 калорию. Столько энергии содержится в 100 г лесных орехов или 200 г осетрины.
Ну а для домашних тренировок груди тебе понадобятся две гантели любого веса и книги. Желательно умные и толстые.

Отжимания на опоре

Сложи книги двумя стопками и прими положение упора лежа. Отжимайся до хорошего растяжения грудных мышц в нижней точке.
Сделай 3 сета по 20-30 повторов.

Разведения рук в упоре на гантелях

Прими положение упора лежа, опираясь на гантели. Немного согнув руки в локтях, направь их в стороны и плавно опускайся вниз, касаясь грудью пола. Не меняя направления сгиба в локтях, возвращайся в исходное положение.
Выполни еще 2-3 сета по 12-15 повторов.

Отжимания на одной руке с опорой

Сложи все книги в одну стопку и прими положение, как на фото. Отжимайся, не сгибая руки на опоре и стараясь коснуться пола грудью.
Сделай еще 3 сета по 15-20 повторов на каждую руку.

РАСТЯЖЕНИЕ ГРУДНОЙ МЫШЦЫ

Сергей Цибули, врач скорой помощи, хирург и убежденный оптимист в одном лице.

— Если во время тренировки у тебя возникла резкая боль в груди вместе с ограничением подвижности сустава, радуйся, у тебя растяжение! Поводов не грустить предостаточно, ведь возможны и более неприятные варианты, например, надрыв мышцы или вообще ее полный отрыв. Полный отрыв распознать несложно: больной, фигурно скрученный в бублик, громко кричит и держится руками за вспухший синий комок, который еще минуту назад был его грудной мышцей.

● **Лечение:** почувствовав боль, не мешкая ни секунды прекрати тренировку, обездвижив поврежденный участок. Попроси окружающих принести бутылку, наполненную ледяной водой, и, соорудив из бумажной салфетки прокладку, приложи все это к месту травмы на 5-10 минут, отрываясь от бутылки 3-4 раза ровно на 10 минут. Если боль очень уж сильная, прими обезболивающее, начиная с парацетамола, заканчивая спазмалгоном и пенталгином. Но учти, дозировка обезболивающих лекарств — прерогатива врача.

● **Реабилитация:** перерыв в тренировках должен составить 5-7 дней, после чего можно будет начать возвращаться в большой спорт. Имей в виду, что тебе с месяц придется выполнять упражнения, лишь косвенно задействующие грудные мышцы (пример внизу). Зато можно будет законным образом прогуливать работу и коллекционировать телефонные номера девушек на своем больничном листе.

● **Лечебная физкультура:** сядь на скамью и возьми в руки пару легких гантелей. Выпрямив спину, согни руки в локтях, после чего подними гантели на уровень горизонта, удерживая ладони направленными на себя. Опусти гантели в обратном порядке вниз. Повтори 20-30 раз, сделав 3-5 сетов. Вес гантелей не увеличивай в течение 2-3 недель.

Благодарим сеть магазинов «Спортмастер» за помощь в проведении съемки

ВАС ПОДБРОСИТЬ?

Предположим, противник, выразительно демонстрируя высокий уровень агрессии и низкий уровень интеллекта, собирается оскорбить тебя действием, нанеся удар в челюсть. Стоматология нынче по карману бьет не хуже оппонента, а потому придется сопротивляться:

1 Левой рукой обогни его атакующую руку по спирали сверху вниз, заведя свою ладонь под его кисть.

2 Продолжая движение, нырни под руку противника, сделав шаг вперед. Правую руку без стеснений заведи ему под промежность.

3 Силой мышц спины оторви агрессора от пола и, развернув корпус, брось его через спину на жесткий пол.

ПЯТЬ ЧУВСТВ

Давно известно, самые большие препятствия на пути к успеху человек создает себе сам. И это особенно верно, когда дело касается тренировок.

Для примера мы нашли пять человек, которые успешно преодолевают спортивные трудности в той степени сложности, которая тебе и не снилась. Сравни их тренировки и диету со своими, вдруг на ум сама собой придет мысль о том, что жизнь, в общем-то, прекрасна.

КАРДИОТРЕНИРОВКИ

ПРОБЛЕМА: МОНОТОННОСТЬ Однообразие кардиотренировок угробило не одного потенциально рельефного парня. Думаешь, это не о тебе? Тогда попробуем предсказать, что произойдет с тобой на завтрашней тренировке. На шестой минуте ходьбы у тебя начнет жечь левую лодыжку и не позднее 19.33 девушка в розовом топе начнет делать эти пошлые подъемы таза лежа на спине. 50 раз! А еще на телевизоре перед твоей беговой дорожкой ровно семь царапин и одно мутное пятно, похожее на профиль Хемингуэя. Со временем такая предсказуемость аэробной тренировки приводит к тому, что жизнь героя Билла Мюррея в «Дне сурка» кажется тебе яркой и полной событий.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ПРИМЕР: Что может быть монотоннее велотрека? У этих спортсменов от тренировки к тренировке не меняется даже пейзаж. Тем не менее они находят способ уйти от непереносимой стабильности бытия.

Победитель этапа Кубка мира Роман Парамонов:

— Тренировки на треке очень давят на психику, хочется побыстрее откататься и уйти на фиг домой. Ведь каждый день невозможно ездить по одному и тому же кругу и дышать одним и тем же воздухом. Но это касается только самостоятельных тренировок. Если ты катаешься в группе или под руководством тренера, тогда монотонности не замечаешь, ты сосредотачиваешься на работе.

РЕШЕНИЕ: ОБЪЕДИНЯЙСЯ! Не тренируйся в полном одиночестве, тебе нужны друзья по несчастью. В перерывах между заездами или во время заминки можно булет с ними поболтать, а это здорово отвлекает от тренировочного однообразия. Если же ты тренируешься дома и друзей у тебя нет, то очень хорошо помогают плеер и домашние животные.

ДИЕТА

ПРОБЛЕМА: ПОСТОЯННЫЙ ГОЛОД Муки голода уступают разве что мукам совести. Но если совесть можно на время утихомирить (для чего еще существуют психоаналитики и виноделы), то голод, как круглосуточный банкомат, не знает покоя. Конечно, на диете полностью отказываться от пищи тебя никто не заставляет, но когда в зеркале видимых сдвигов не наблюдается, зато в холодильнике наблюдается месячный запас темного пива и пельменей — сам понимаешь. В принципе, с диеты не срываются только заключенные, с обычными людьми это бывает. Но, поскольку такие срывы мешают хорошо выглядеть, следует научиться бороться с собственным желудком.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ПРИМЕР: Нормальная калорийность суточного рациона человека составляет 2500-3000 ккал. У девушки **Лидии Ершовой** при подготовке к соревнованиям бывает не более 900-1100 ккал в день. Что совсем не мешает ей быть **двукратной чемпионкой Европы по фитнесу.**

> ВООБЩЕ-ТО ЧУВСТВО ГОЛОДА ДОЛЖНО БЫТЬ ПОСТОЯННЫМ, К ЭТОМУ ПРИВЫКАЕШЬ. МЕНЯ ЛИЧНО ТАКИЕ МУКИ НЕ ПУГАЮТ, МНЕ НА ДИЕТЕ ВСЕГДА БЫЛО ИНТЕРЕСНО — НАВЕРНОЕ, ПОТОМУ, ЧТО Я РАССЧИТЫВАЛА НА УСПЕХ

— Вообще-то чувство голода должно быть постоянным, к этому привыкаешь. Меня лично такие муки не пугают, мне на диете всегда было интересно — наверное, потому, что я рассчитывала на успех. Я перед соревнованиями даже печенье своим родителям пекла, хотя обычно у наших спортсменов на диету садится вся семья сразу. Меня в связи с этим считали не вполне нормальной.

РЕШЕНИЕ: ОПРЕДЕЛИСЬ! Разберись — нужно это все тебе или нет. Потребность похудеть надо понять мозгами. Нужно осознавать свою цель, тогда будет проще. Если ты сидишь и продолжаешь поглощать плюшки, значит, тебя все в себе устраивает.

НОВЫЙ ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

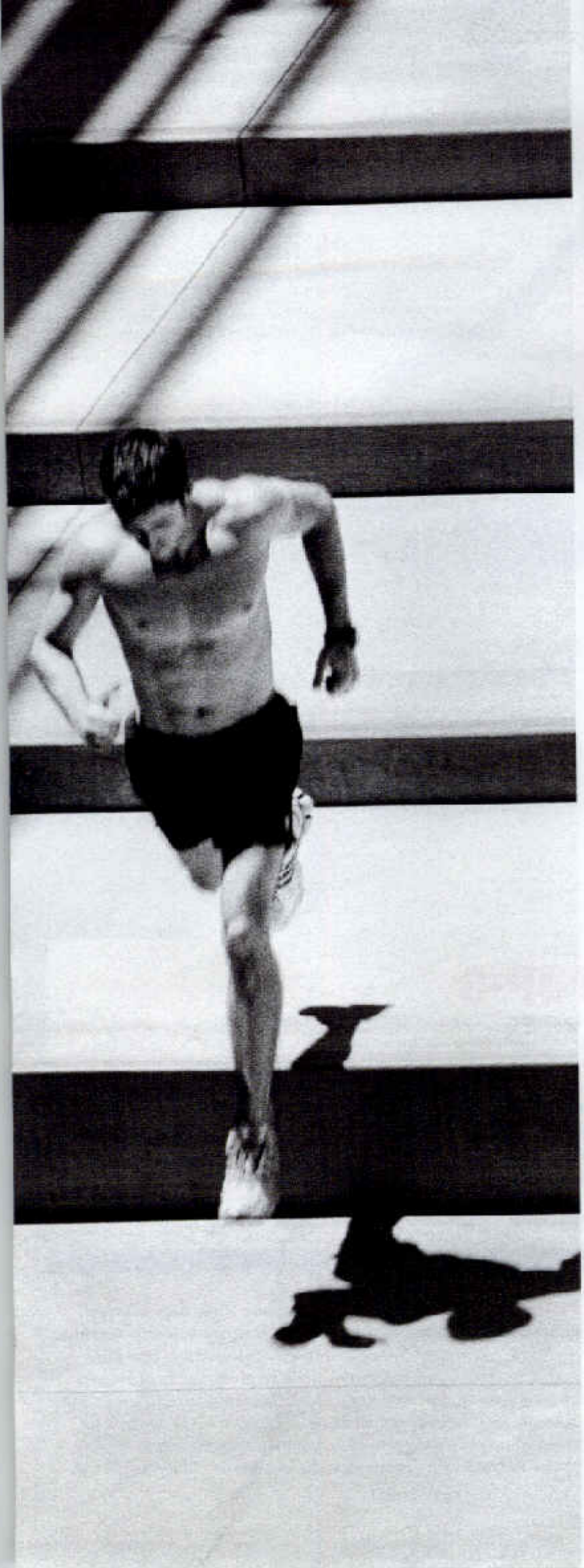
ПРОБЛЕМА: БОЯЗНЬ СДЕЛАТЬ ПЕРВЫЙ ШАГ Как говорят гурманы — все приедается. Даже варенье из несуществующих цветков папоротника. В фитнесе то же самое: случается, мини-футбол или, напротив, большой теннис, который все эти годы приводил тебя в щенячий восторг, вдруг начинает утомлять. Прежние амбиции коллективно (или сольно) надрать кому нибудь задницу проходят. На смену им приходит желание посещать уроки йоги, пилатеса и даже («Господи, что это со мной?») аквааэробики. Устремления похвальные, но проблема в том, что продвинутым физкультурникам психологически очень сложно вновь встать на позиции новичка. Действительно, кому нравится выглядеть нелепо?

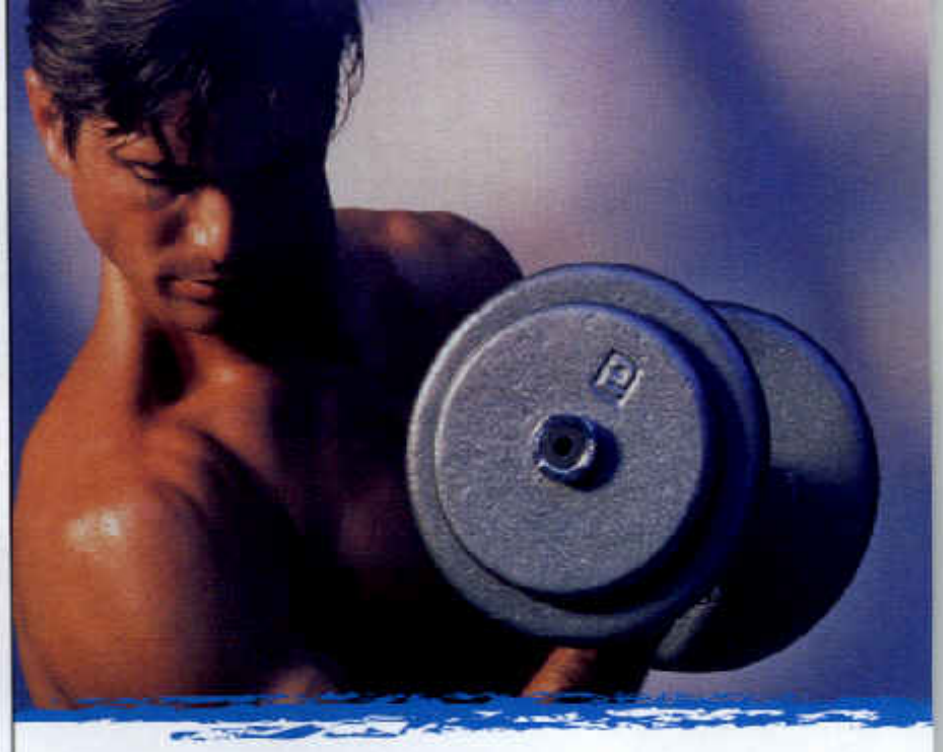
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ПРИМЕР: Тяжелее всего в этом смысле танцорам. В спортивных танцах смена деятельности иногда приводит к тому, что танцор забывает все, чему учился.

Грецов Александр, профессиональный танцор:

— Я прекрасно понимаю, насколько такие ситуации тяжелы. Когда я два года не танцевал и хотел вернуться в спорт, мне пришлось вновь ходить в группу для начинающих. А их там только первые шаги учат делать. И это было очень непросто — на тебя все смотрят и говорят: вон, гляди, он раньше был крутой, а теперь просто кошмар — обрюзг и растолстел.

РЕШЕНИЕ: ПРОСТО НАЧНИ! На самом деле весь страх пропадает секунд через 10. Самое сложное — сделать первый шаг, а дальше ты просто начинаешь делать свою работу. Кроме того, люди, которые танцуют вокруг тебя, в свое время проходили через такие же волнения. И они прекрасно все понимают, поэтому пальцем на тебя показывать не будут, скорее поддержат.





СИЛА В АКТИВЕ

Слова «активный образ жизни» давно уже стали синонимом бодрости и хорошего самочувствия. Но нередко, выходя из спортзала, вместо обещанной бодрости мы испытываем переутомление и упадок сил. Какое уж тут настроение! Пора признать, любая тренировка – будь то фитнес, бодибилдинг или йога – серьезная нагрузка для организма. Чтобы занятия спортом приносили пользу и удовольствие, организм нужно поддержать.

СУХО? ПЛОХО!

При интенсивных физических нагрузках организм теряет много жидкости, что негативно сказывается на работе мышц. Более того, теряя за час активных занятий спортом до 2 литров воды, за это же время организм может усвоить только литр, поэтому возникает риск обезвоживания.

Эту проблему можно решить, заменив воду специальным спортивным (его еще называют «изотоническим») напитком, например Powerade. Powerade по своему химическому составу аналогичен жидким средам человеческого организма, а потому усваивается быстрее, чем вода. Его формула содержит минералы: натрий, калий, магний, которые способствуют восстановлению водно-солевого баланса.

Напиток сертифицирован

УСТАЛОСТЬ! В ЧЕМ СОЛЬ?

Во время тренировки вместе с жидкостью организм теряет важные соли и минералы, что приводит к быстрой потере сил. Уникальная формула Powerade поможет восстановить баланс и предотвратить усталость.

Обеспечивая организм легкорасщепляемыми углеводами: глюкозой и мальтодекстрином – Powerade восполняет затраченную в мышцах энергию и предотвращает усталость. Витамины B5, B6, PP, H регулируют метаболизм углеводов и жиров и способствуют выделению энергии. А соли способствуют эффективному обмену веществ, ускоряя проникновение всех компонентов напитка из тонкого кишечника в кровь.

Таким образом, Powerade быстро восстанавливает силы во время и после тренировки.

Вот, пожалуй, и все. Береги себя, и занятия любимым спортом всегда будут приносить тебе только удовольствие!

МОТИВАТОР-3

Марьяна Татарникова, психолог:
— Есть мнение, что главные мотиваторы в жизни человека — это страх и стыд. Но фитнес не является потребностью, от отсутствия которой человек умрет, или той, что вызывает стыд. Это часть досуга, приносящая положительные эмоции. Нездорово, когда человек занимается фитнесом потому, что ему будет стыдно. Он просто не получит результата, поскольку стыд и страх — разрушительные эмоции. В чистом виде нельзя экстраполировать спорт на фитнес. Спорт — это стресс, а в фитнес-центр люди приходят стресс снимать. Спортсмены всегда жестко ориентированы на результат, простые люди — нет. Очень важно, чтобы люди, занимающиеся фитнесом, не получали напряга, напряг у них в семье и на работе. Если фитнес становится трудным, они его бросают.

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

ПРОБЛЕМА: ПУГАЮЩАЯ ТРАВМООПАСНОСТЬ Горные лыжи, сквош или единоборства неспроста пугают некоторых людей. Получить травму от резкой смены направления бега, неудачного приземления или падения на татами проще, чем от скручиваний на мяче. По-настоящему тренированное тело должно быть не только сильным, но еще ловким и неутомимым. И если ты жмешь лежа за стольник, но задыхаешься при подъеме на лестничную площадку второго этажа — стыдись! Устыдился? Дуй на капоэйру или запишись в команду американского футбола.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ПРИМЕР: Захарова Надежда, мастер спорта международного класса по спортивной акробатике:
— У нас раз в три дня кто-нибудь обязательно получает вывих или сильный ушиб. В основном тот, кто внизу стоит, поскольку верхний ему может заехать своей ногой и телом по голове или груди. Помню, я должна была делать из стойки на руках партнерши двойное сальто назад, но во время толчка она отпустила меня раньше, чем я ожидала.

ПСИХОЛОГИ УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО КОГДА ЧЕЛОВЕК БОИТСЯ ТРУДНОСТЕЙ, ВОЗНИКАЮЩИХ В ПРОЦЕССЕ ДОСТИЖЕНИЯ НЕКОЙ ЗАДАЧИ, ТО ОН ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИДУМАЕТ, ПОЧЕМУ ДОСТИЧЬ ЕЕ НЕРЕАЛЬНО

Упала тогда на грудной отдел позвоночника и минуты три не могла выдохнуть. Между прочим, легко отделалась, у меня на глазах спортсмен приземлился на пятую точку, подставив руку. Результат — открытый перелом и кости наружу.

РЕШЕНИЕ: СНИМИ ВСЕ! Люди боятся того, чего не знают, поэтому узнай реальные риски предстоящего занятия. Для этого существует тренер, который такие вещи всегда объясняет. Очень хороший способ — снять тренировку на видео. Когда ты своими глазами видишь, что с тобой происходит на спуске или на поле, начинаешь относиться ко всему спокойнее.

СТРЕМЛЕНИЕ К ПОСТАВЛЕННОЙ ЦЕЛИ

ПРОБЛЕМА: НЕВЕРИЕ В СЕБЯ Недооценка собственных сил — одно из основных препятствий на пути к желаемой цели. Психологи утверждают, что когда человек боится трудностей, возникающих в процессе достижения некой задачи, то он обязательно придумает, почему достичь ее нереально. Нет сил, нет времени, нет таланта — типичные оправдания таких людей. Конечно, нельзя однозначно утверждать, что такой настрой — удел прирожденных неудачников, периодически руки опускаются у каждого из нас. А потому справляться с этим надо уметь.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ПРИМЕР: Владимир Лаптев, чемпион мира по тяжелой атлетике:

— Тяжелая атлетика, как никакой другой вид спорта, требует полной моральной отдачи. У нас два вида движений, и если в рывке важна координация, то в толчке просто необходимо терпеть. Если не соберешься, то штанга тебя ломает. Когда гриф уже на груди, он давит на сонную артерию и дышать просто не получается. В этот момент ты даже соображаешь плохо, а нужно еще штангу наверх посылать. И собраться психологически перед всем этим не так просто.

РЕШЕНИЕ: ОТКЛЮЧАЙ ГОЛОВУ! Не надо пытаться прыгнуть выше головы, нужно просто делать. Я на соревнованиях всегда отключался и не думал ни о чем — ни о весе, ни о результате. Нужно просто стараться!

Жажда жизни

Цена воды

Человек получает с водой 60–70% жизненно необходимых микроэлементов. Полезнее всего утолять жажду водой естественного происхождения, потому что самыми ценными для нашего организма являются натуральные продукты.

Когда солнце перестает греть по-весеннему, все девушки надевают мини и ты понимаешь, что почти опоздал с бицепсами и прессом – верная примета, что началось лето. А с ним жара и все радости и подводные камни новых метеоусловий.

Ты легко справишься с ними, если правильно организуешь свой рацион. И прежде всего обрати внимание на то, что ты пьешь. В теплое время года пить необходимо гораздо больше, чем зимой или осенью. Теплообмен ускоряется, и вместе с потом из организма испаряются соли. «Боржоми» – уникальная минеральная вода, содержащая более 80 полезных минеральных веществ и элементов, – поможет тебе восстановить солевой баланс.

Если ты занимаешься спортом, то тебе нужно восполнить потери натрия и кальция, ионы которых содержатся в «Боржоми». Эти два микроэлемента жизненно необходимы не только «качкам», а любому рачительному хозяину своего тела. Причина проста: твое тело – электрическая «машина», а соли натрия и калия – важнейшие компоненты биологических электролитов. «Разжижение» электролитов впрямую сказывается на работе мышц: они теряют способность к полноценному сокращению. Долгое потение всегда приводит к огромным потерям натрия и калия, поэтому не забывай пополнять солевой баланс организма с помощью «Боржоми» после тренировки.

Трижды природная

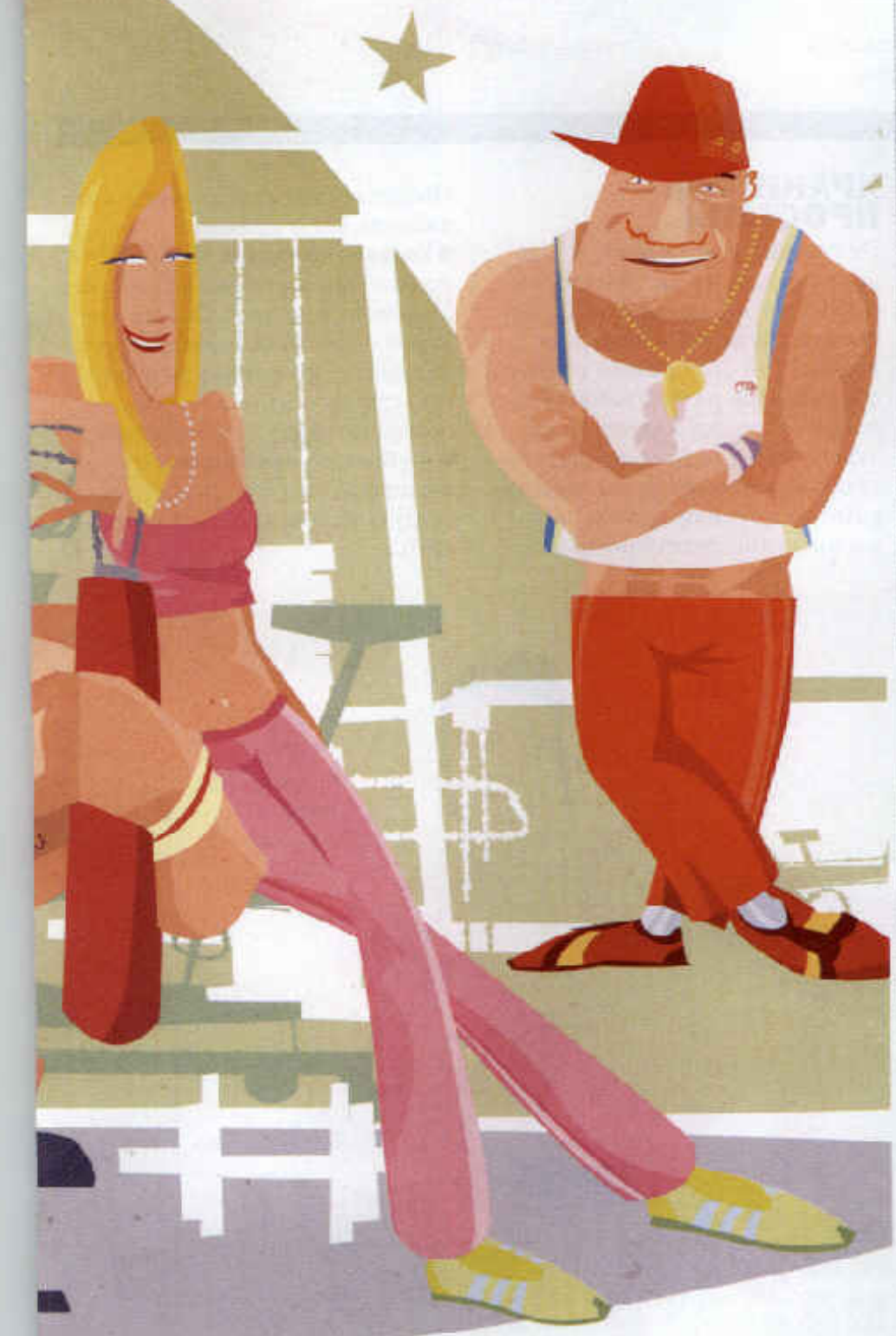
- **«Боржоми» добывают с глубины 1500 метров**
- **В «Боржоми» содержится около 80 минералов и полезных веществ**
- **В литре «Боржоми» – 5–7,5 г полезных минеральных веществ и микроэлементов. Целебные воды с такими показателями можно употреблять каждый день**

Кроме того, лето - это время пикников, поездок на дачу и вечеринок open-air. Наутро после таких гулянок довольно часто бывает похмелье. В «Боржоми», наряду со множеством полезных компонентов, содержится сода. Она выступает как катализатор и помогает организму до конца освоить даже ненатуральные продукты. В общем, самое время пить «Боржоми»!

Скажи мне, ЧТО ты пьешь, и я скажу, КАК ты себя чувствуешь и КАК ты выглядишь

МУЗЕЙ

МУСКУЛОВ



КТО ТЕПЕРЬ ПОСЕЩАЕТ ФИТНЕС-КЛУБЫ

Простодушные наблюдения: **Андрей Прокофьев**
Иллюстрации: **Дмитрий Мокшин**

БЫВАЛЫЙ

Человек-гора, опоясанный тяжелоатлетическим ремнем. Будто бы незаметно и не без удовлетворения поглядывает на свои выпающиеся бугры через зеркало. Ведет себя размеренно и, на взгляд дилетанта, даже расслабленно. При этом имей в виду, что, если ты рискнешь повторить любое его игривое движение, это может стоить тебе жизни — нагрузки у них такие, что новичкам лучше и не знать.

● **Уровень опасности** Практически не опасен. Гантели роняет только на себя. Если подойдешь к нему под видом восхищенного поклонника, можешь бесплатно получить тренера. А уж о страховке и советах проси без всяких сомнений.

● **Любимые упражнения** Периодически под пристальным взглядом других Бывалых с нечеловеческим рыком поднимает от пола штангу, на которой собраны блины со всего зала.

СОИСКАТЕЛЬНИЦА

Наивно полагает, что в фитнес-центре можно познакомиться с мужчиной мечты. Не отдает себе отчета в том, что мужчины ходят туда работать над собой, а не над кем бы то ни было. В отличие от Домохозяйки большинство тренировочного времени проводит не на дорожке, а в зале среди Бывалых, Худеющих и Дефицитников. Заинтересованно глазеет по сторонам, рассылает двусмысленные мимические сообщения и пытается наладить визуальный контакт. Занимается спустя рукава. При занятиях с тренером постоянно жалуется на бывшего мужа и намекает на решенный квартирный вопрос.

● **Уровень опасности** Наладив визуальный контакт, может ввести в недоумение, за которым последует ненужная рефлексия. Если попросит подстраховать, может отнять много времени.

● **Любимые упражнения** Во время которых можно легко обозревать зал. Например, повороты корпуса на тренажере. А также те, в которых может потребоваться страховка.

ХУДЕЮЩИЙ

С медицинской точки зрения — человек с избыточным весом, но без ожирения. Везде появляется в паре с довольным тренером. Имеет намерение похудеть до лета. Много потеет и часто взвешивается. После взвешивания у него заметно ухудшается настроение. После тренировки поднимает себе настроение пивом с баварскими колбасками. В раздевалке разговаривает по нательному телефону и часто выкрикивает в него фразы вроде: «Я же сказал: двушку официально и двушку так!»

● **Уровень опасности** Очень сосредоточен, иногда суетлив, так как боится не успеть похудеть до лета. Постоянно задает тренеру массу вопросов о том, как заиметь квадратики на животе. Со снарядом в руках крайне опасен.

● **Любимые упражнения** Все, которые советует тренер, но больше всего — скручивания и хождение по дорожкам.

ХРАНИТЕЛЬ ПРОСТАТЫ

Невысокий и поджарый. В зале почти незаметен за тренажерами, Бывалыми и Худеющими. Отыгрывается в раздевалке. Около 10 минут ходит из конца в конец обнаженный, резко наклоняя голову то вправо, то влево. После душа долго и тщательно вытирает область промежности несколькими полотенцами, затем бессовестно сушит гениталии феном. Поддевает мужские колготы под джинсы, когда холодно.

● **Уровень опасности** По простоте проявлений несколько напоминает домашнее животное. Опасен для людей с тонкой психической организацией. Может нанести душевную травму одним своим видом, особенно когда у него в руке фен.

● **Любимые упражнения** Прогиб в наклоне, чтобы теплая струя воздуха из фена достигала простаты.

O'NEILL
WWW.ONEILLEUROPE/COM/RU
Вся коллекция O'Neill по адресу:
г. Москва, Рублевское ш., 62,
МТК "Европарк", 2 этаж. Тел. (495) 225-8048
спортмастер
Единая справочная служба
Москва (495) 777-777-1,
регионы 8-800-777-777-1
(звонок бесплатный)
СПОРТЛАНДИЯ
СЕТЬ СПОРТИВНЫХ МАГАЗИНОВ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

ЛЕНИВЫЙ ТРЕНЕР

Досадное исключение из правила, гласящего, что тренер — наш друг. Большую часть времени проводит у тренерской стойки, перемигиваясь с коллегами. Знает большое количество анекдотов. Во время персональных тренировок постоянно куда-нибудь садится, пока подопечный совершает повторы. Тешит свое тщеславие тем, что без него и Худеющий, и Дефицитник обречены на провал.

● **Уровень опасности** У психически уязвимых посетителей спортзала может вызвать приступ неуверенности в себе, поскольку тренер будет убеждать их, что без него они ни на что не способны. Если клиент что-то делает неправильно, ленивый тренер вкрадчиво улыбается, но на все взволнованные вопросы загадочно молчит.

● **Любимые упражнения** При которых можно сидеть и никого не страховать.

ДЕФИЦИТНИК

С точки зрения физиологии — человек, которому недостает 7-10 кг жизненно необходимого жира. По сложению близок к Домохозяйке (см. дальше), предпочитает тренажеры, так как снаряды быстро начинают его перевешивать. Во время упражнений показывает ребра и строит нечеловеческие гримасы. Легко бегает по наклонной дорожке. Предмет зависти Худеющего, которому невдомек, что набрать вес не менее сложно, чем сбросить.

● **Уровень опасности** В зависимости от уровня дефицита может быть либо очень весел и активен, либо, напротив, вял и задумчив. Как правило, не опасен, но лучше не приближаться к нему, когда он со снарядом.

● **Любимые упражнения** Подъем на бицепс и становая тяга кажутся дефицитнику наиболее полезными для набора веса.

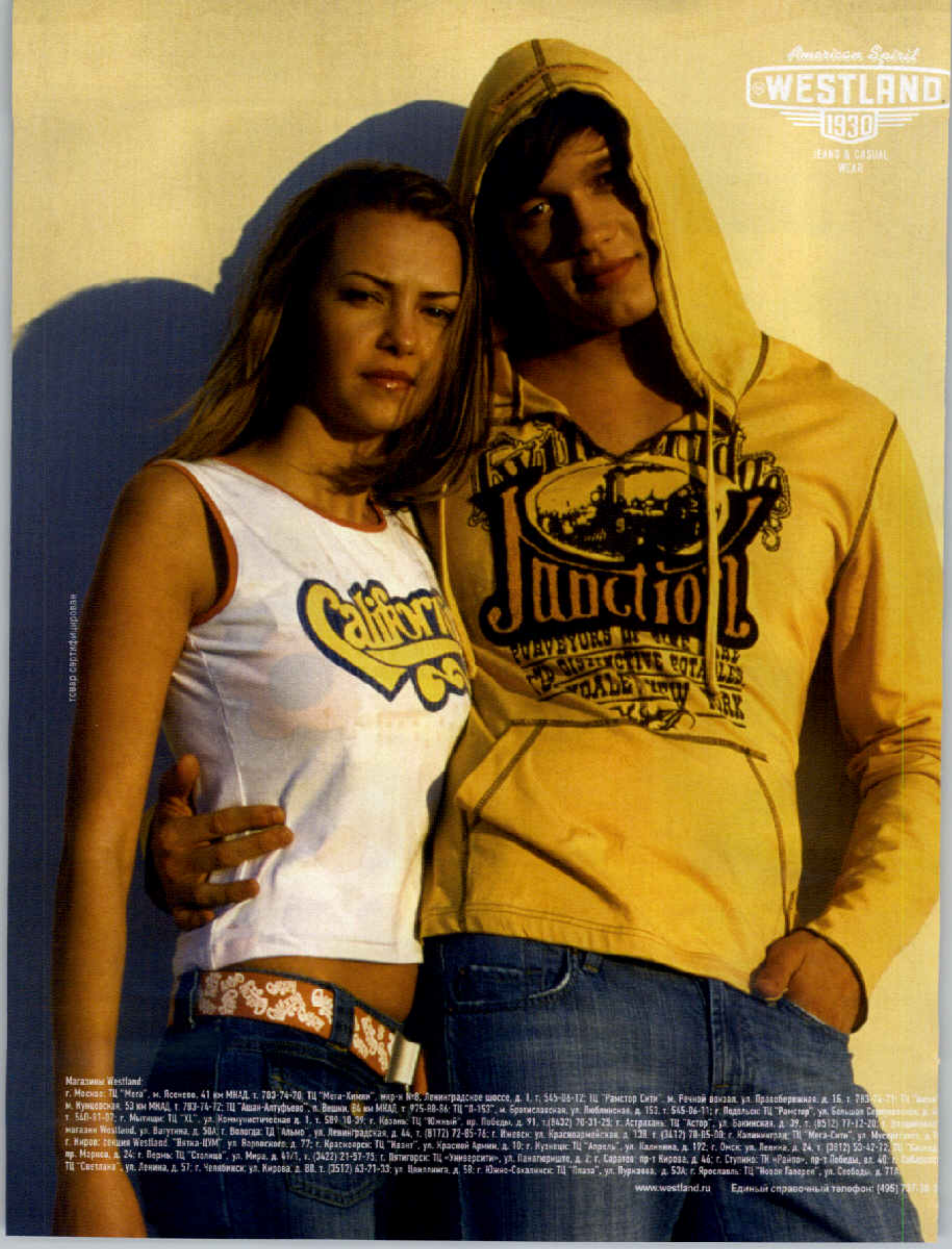
ДОМОХОЗЯЙКА

Ухоженная женщина в районе 30. Появляется после 10. Долго с блаженной улыбкой ходит по беговой дорожке, смотрит на большом телевизионном экране сериал или показ мод. Иногда бывает длинноногая и очень поджарая. Когда находится в зале, постоянно спрашивает, много ли тебе осталось подходов, намекая на то, что пора освободить снаряд.

● **Уровень опасности** Может напугать очередным вопросом о подходах и неестественным, по причине ботокса, расположением морщин на лице. В ответ на приветствие часто ударяется о тренажер.

● **Любимые упражнения** Ходьба. Разведение ног. Разнообразные упражнения, направленные на тренировку брюшного пресса. MH

Head & Shoulders
с формулой
ActiZinc
борется
с перхотью
зудом
раздражением
сухостью
стянутостью



Магазины Westland:
г. Москва: ТЦ "Мега", м. Ясенево, 41 км МКАД, т. 783-74-70; ТЦ "Мега-Химки", мкр-н №8, Ленинградское шоссе, д. 1, т. 545-06-12; ТЦ "Рамстор Сити", м. Речной вокзал, ул. Правобережная, д. 1Б, т. 783-74-71; ТЦ "Метр
м. Кунцевская, 53 км МКАД, т. 783-74-72; ТЦ "Ашан-Алтуфьево", п. Вешки, 84 км МКАД, т. 975-88-86; ТЦ "Л-153", м. Братиславская, ул. Люблинская, д. 153, т. 545-06-11; г. Подольск: ТЦ "Рамстор", ул. Большая Се
т. 560-91-07; г. Мытищи: ТЦ "XL", ул. Коммунистическая д. 1, т. 589-10-39; г. Казань: ТЦ "Южный", пр. Победы, д. 91, т.(8432) 70-31-29; г. Астрахань: ТЦ "Астор", ул. Бакинская, д. 39, т. (8512) 77-12-20; г.
магазин Westland, ул. Ватутина, д. 50А; г. Вологда: ТД "Альмо", ул. Ленинградская, д. 44, т. (8172) 72-85-76; г. Ижевск: ул. Красноармейская, д. 128, т. (3412) 78-05-00; г. Калининград: ТЦ "Мега-Сити", ул. Мус
г. Киров: секция Westland "Вятка-ЦУМ", ул. Ярославского, д. 77; г. Красноярск: ТЦ "Июнь", ул. Красной Армии, д. 10; г. Кузнецк: ТЦ "Апрель", ул. Калинина, д. 192; г. Омск: ул. Ленина, д. 24, т. (3812) 53-42-12; ТЦ
пр. Маркса, д. 24; г. Пермь: ТЦ "Столица", ул. Мира, д. 41/1, т. (3422) 21-57-75; г. Пятигорск: ТЦ «Университи», ул. Панагюрище, д. 2; г. Саратов: пр-т Кирова, д. 44; г. Ступино: ТК «Райпо», пр-т Победы, вл. 40; г.
ТЦ "Светлана", ул. Ленина, д. 57; г. Челябинск: ул. Кирова, д. 88, т. (3512) 63-21-33; ул. Цвиллинга, д. 58; г. Южно-Сахалинск: ТЦ "Плаза", ул. Пуркаева, д. 53А; г. Ярославль: ТЦ "Новая Галерея", ул. Свободы, д. 77А

www.westland.ru Единый справочный телефон: (495) 737-38-

Поло **Levi's**
Жилет, ботинки
и перчатки **Puma**
Брюки **Mossori**
Козырек **Lanvin**

ДЕНЬ ФИЗКУЛЬТУРНИКА

Никуда не денешься — летом придется отдуваться за месяцы зимнего безделья. Но заниматься спортом куда веселее в правильной, стильной и удобной одежде.

Фото: **Алексей Трясков, Максим Балакин**
Стиль: **Лариса Лазарева**
Визаж и прически: **Ольга Попова**
Модель: **Сергей Крапива (Modus Vivendis)**

Футболка с длинным рукавом **Fullcircle**
Шорты и бутсы **Adidas**
Носки **Reebok**
Мяч **Adidas**

Футболка **BOSS Green**
Брюки **BOSS Orange**
Кроссовки **Levi's**
Носки, нарукавники, повязка на голову **RBK** от **Reebok**

Майка и кеды **Levi's**
Шорты **O'Neill**
Куртка **Puma**
Мяч **Molten**

Футболка с длинным рукавом **O'Neill**
Толстовка **Levi's**
Брюки и кепка **Protest**
Ботинки **RBK** от **Reebok**

Фото: **Traficstudio**
Стиль: **Лариса Лазарева**
Визаж и прически: **Катарина Кочик**
Модель: **Илья Данильченко** (группа «Динамит»)

Олимпийка на молнии **Gant**
Очки **Timberland**
Ремень **Firetrap**
Джинсы **Patrizia Pepe**
Вьетнамки **Bally**
Украшение **BOSS Orange**

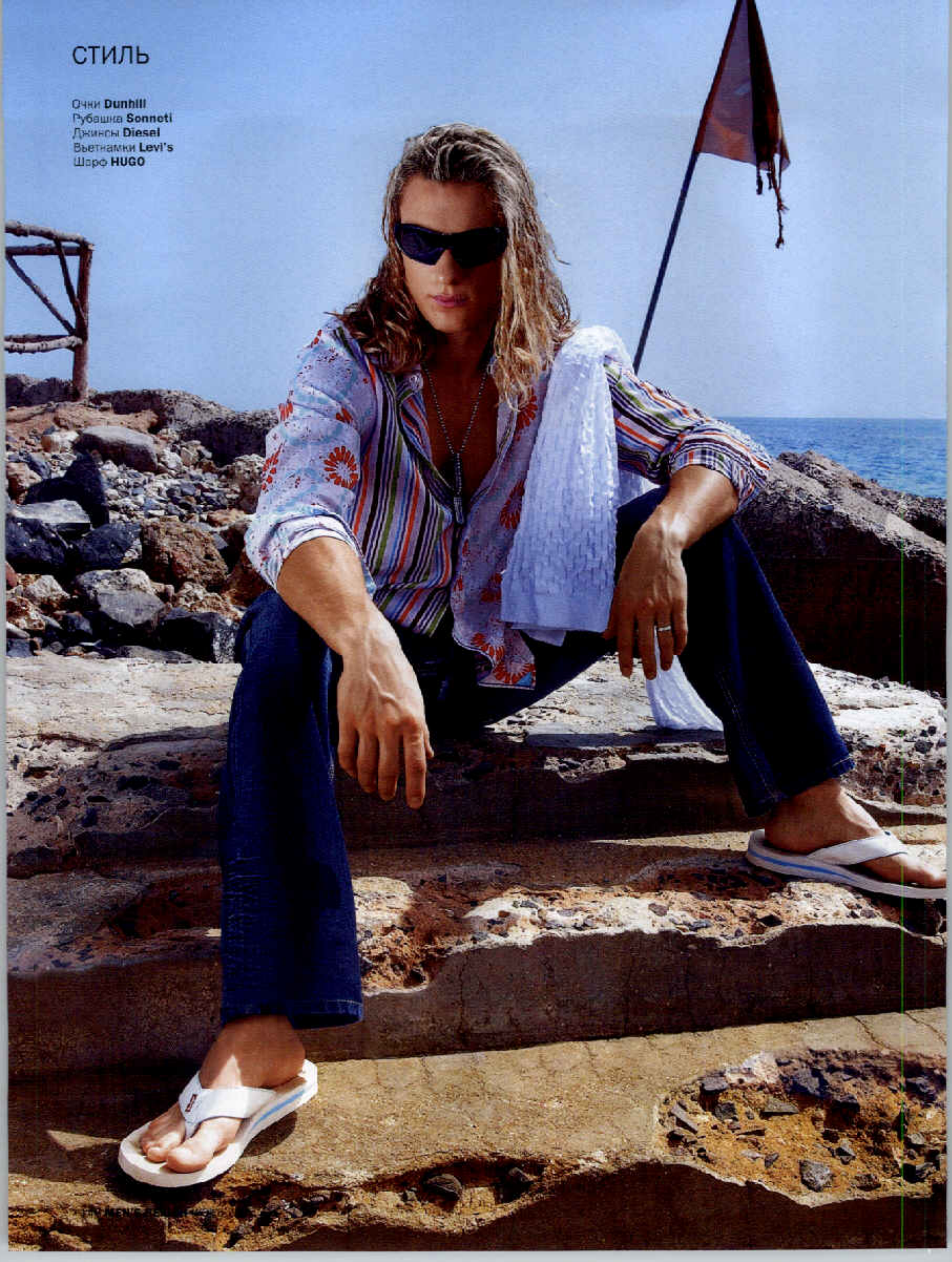
ЕГИПЕТСКАЯ СИЛА

Ты, конечно, уверен, что принц на белом коне, богатый шейх и Тарзан — самая пошлая смесь в мире. В общем-то, мы с этим тоже согласны, да вот беда: женщинам нравится. Особенно если дело происходит где-нибудь на отдыхе, у моря, там дамское воображение настолько разыгрывается, что любой хорошо одетый мускулистый юноша рискует занять твое место в ее хрупком сердце. Чтобы обезопасить себя от такого конфуза, посмотри, как одевается спортсмен и музыкант Илья Данильченко. Возьми с него пример — он птица стреляная.

GAP
6

СТИЛЬ

Очки **Dunhill**
Рубашка **Sonneti**
Джинсы **Diesel**
Вьетнамки **Levi's**
Шарф **HUGO**

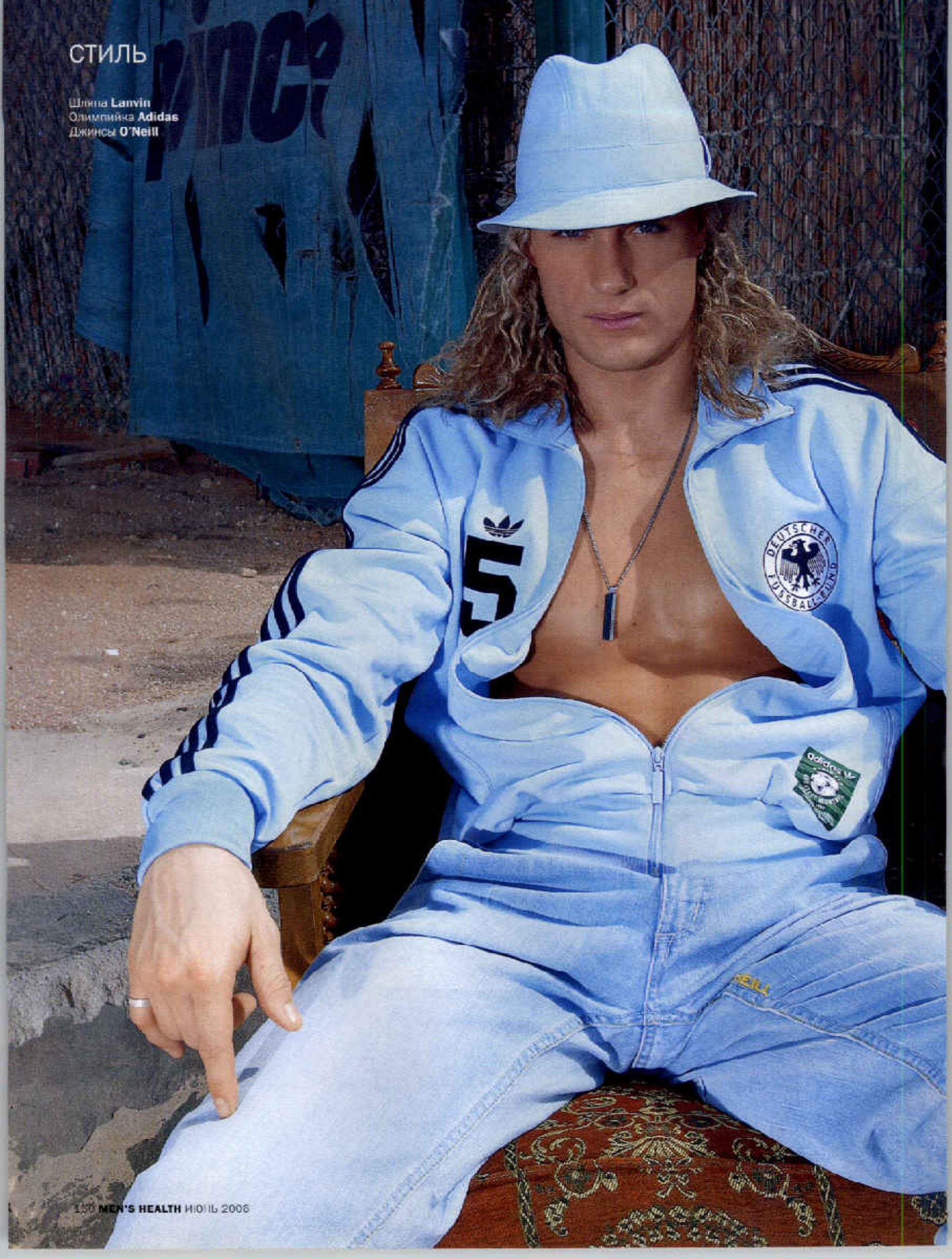


Шляпа **Puma**
Пиджак **BOSS Orange**
Поло **Puma**
Очки **Replay**
Джинсы **Fullcircle**
Галантик **Brunello Cucinelli**
Ботинки **Dino Bigioni**

Джинсовая куртка **Levi's**
Футболка **Nike**
Ремень **Gas**
Джинсы **Gant**
Очки **Mercedes-Benz**
Ботинки **Dino Bigioni**

Очки **Replay**
Рубашка **HUGO**
Брюки **Levi's**
Ремень **Strellson**
Мокасины **BOSS Orange**

Шляпа **Lanvin**
Олимпийка **Adidas**
Джинсы **O'Neill**



Рубашка **Messori**
Очки **Dunhill**
Джинсы **BOSS Orange**
Вьетнамки **Bally**

Roberto Verino
Туалетная вода, дезодорант, бальзам после бритья.
Несессер **Louis Vuitton**

Thalgo
Гель для глубокого очищения, увлажняющий интенсивный гель, сыворотка для глаз против усталости

ОТПУСКНАЯ НОРМА

Расслабиться и максимально облегчить себе жизнь — на курорте нужно вести себя именно так. Но совсем уж до овощного состояния доходить не стоит. Мыться, бриться и менять нижнее белье — не такой уж непосильный труд, а наполнить чемодан нужными баночками мы тебе поможем.

Фото: **Максим Балакин**

Nivea
Гель для бритья для чувствительной кожи, успокаивающий бальзам после бритья, успокаивающий гель для умывания, дезодорант-антиперспирант

Decleor
(линия на основе эфирных масел и фитопрепаратов)
Очищающий гель для лица, крем для бритья, бальзам после бритья, Aromessence Homme — масло, используется до и после бритья

Bvlgari Aqva Pour Homme
Туалетная вода, эмульсия после бритья, шампунь для тела/гель для душа

Clarinsmen
Гель для бритья, очищающий пенистый гель для умывания, увлажняющий гель после бритья.
Несессер **Texier**

Nickel
«Утро после...» — утренний спасательный гель,
«Суперчистое лицо» — гель-скраб для лица,
«Огнетушитель» — успокаивающий бальзам после бритья.
Несессер **Louis Vuitton**

Azzaro Chrome
Туалетная вода,
бальзам после бритья,
шампунь для тела/
гель для душа

Дорожная сумка для велосипеда **Old Spice** с дезодорантами

Cellmen
Крем для лица,
цитогель (против темных кругов под глазами),
фитогель (против отечных век)

Hydra+ от **RoC** — освежающий увлажняющий гель для комбинированной кожи,
крем от угревой сыпи **Clearasil Ultra**.
La Roche-Posay — солнцезащитные средства для лица.
Несессер **Texier**

The Art of Shaving
Масло с экстрактом лимона, подготавливающее кожу к бритью,
крем для бритья,
бальзам после бритья,
станок, сменные лезвия,
помазок

Vichy
Capital Soleil — ультражидкая эмульсия, предупреждает повреждения кожи, возникающие вследствие воздействия солнца.
Vichy Homme — увлажняющий бальзам для чувствительной кожи.
Несессер **Louis Vuitton**

ЛЕГКОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Нечего портить людям жизнь и перебивать изумительные летние ароматы приторным запахом зимнего парфюма. Переходи на свежие тона.

1. L'Instant D'Un Ete от **Guerlain**
2. Mandarina Duck
3. Life by **Esprit**
4. CK One Summer от **Calvin Klein**
5. Undo от **Annayake**
6. Lacoste Cool Play
7. Adidas Victory League
8. Carolina Herrera 212 On Ice
9. Versace Man Eau Fraiche
10. Givenchy Very Irresistible Summer

Объемный звук вокруг Вас!
И никаких проводов!

Цифровая акустическая система Logitech® Z-5450

Приобретая эту новую систему, с беспроводными задними колонками, Вы получаете возможность наслаждаться объемным звуком в комнате, свободной от проводов. Кинематографическое качество звучания, прекрасное воспроизведение низких басов, поддержка всех цифровых форматов. Волшебный мир звука, в центре которого находитесь Вы!

DOLBY DIGITAL | THX | dts | www.logitech.com

Designed to move you™

Logitech

ВРЕМЯ ДОРОГО

Чем времени меньше, тем оно дороже. И лучше всего об этом тебе будут напоминать респектабельные модели часов, которые мы присмотрели на часовой выставке в Базеле.

Если часы приходится чинить — это плохие часы. Если часы стоят $200, то, скорее всего, их придется чинить. Верный путь один — выбирать швейцарские марки. Потому что именно в Швейцарию бежали из Франции оставшиеся в живых после Варфоломеевской ночи гугеноты-кальвинисты — лучшие в мире часовщики. А запрет на драгоценности заставил швейцарских ювелиров взяться за тюнинг часов, которые украшением не считались.

В 1970 году живой классик Габриель Гарсия Маркес опубликовал документальный рассказ про человека, оказавшегося за бортом корабля. Моряк после 10 дней дрейфа на плоту без еды и воды стал национальным героем. Помимо славы он огреб кучу денег, рекламируя марку часов, которые были у него на руке в течение всего скитания по океану и ни разу его не подвели. Так что лучше обзаведись настоящими мужскими часами заранее: и имидж собственный улучшишь, и в случае чего без денег не останешься.

ZENITH
Defy Xtreme Tourbillon
Корпус из черного титана, с патентованной системой защиты от ударов Z Bridges. Платины и мосты механизма сделаны из уникального, специально разработанного сплава Zenithium. Ротор декорирован вставками карбона. С такими часами не стыдно появиться в кабине истребителя, гоночного болида и даже на яхте капитана Врунгеля. Три «пропеллера» на циферблате: 30-минутный и 12-часовой счетчики хронографа, а решетка третьего — это каретка турбийона. Водонепроницаемость 1000 м.

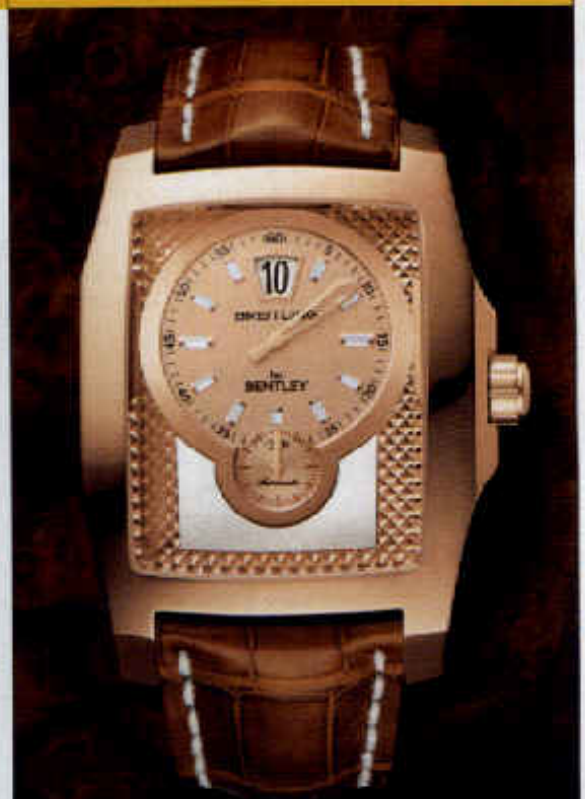
TAG HEUER
Carrera Calibre 360 Rose Gold (500 экз.)
Первый в мире серийный хронограф с двумя балансами, один из которых работает с потрясающей частотой 360 000 пк/час. А все для того, чтобы эти механические часы могли измерять отрезки времени с невиданной точностью до одной сотой секунды.
TAG Heuer оснастил чудо-механизмом самую популярную коллекцию Carrera. Розовое золото и шоколадного цвета циферблат.

GLASHUTTE ORIGINAL
Senator Karree Tourbillon
Немецкие часовщики штучно (всего 50 экземпляров) нарядили механизм и турбийон собственной разработки в прямоугольный платиновый корпус и циферблат из белого золота.

DUBEY & SCHALDENBRAND
Gran'Chrono Astro
Универсальная вещь: по этому хронографу можно узнать все единицы измерения времени (от секунд до фазы Луны), а твоя спутница будет таскать щедро усыпанную 432 бриллиантами безделушку на светские тусовки.

LONGINES
Spirit
Автоматический хронограф из стали (запас хода 42 ч). Одно из лучших предложений по соотношению цена/качество.

RAYMOND WEIL
Parsifal Rectangular
Облегченный прямоугольный корпус и светящиеся в темноте точки над часовыми метками. Водонепроницаемость 100 м.



BREITLING for BENTLEY
The Flying B
Выпуклый прямоугольный корпус из розового золота содержит элементы дизайна нового кабриолета Bentley. Модель с редкой оригинальной функцией «прыгающий час». Водонепроницаемость 100 м.

ULYSSE NARDIN
Blue Surf limited edition (500 экз.)
Часы с турбийоном для безупречного хода и 200-метровая водостойкость. От комбинации розового золота и синего титанового сплава не оторвать глаз. А в темноте на циферблате появляются яркие волны.

OMEGA
Seamaster James Bond
Фанатам Бонда и Кусто посвящается. Часовой Джеймс, как и реальный герой, на этот раз в новом амплуа. «Повелитель морей» способен показывать время даже во тьме 300-метровой глубины — стрелки и точки на месте цифр покрыты светящимся Superluminova, а гелиевый клапан не позволит часам разрушиться от огромного давления.

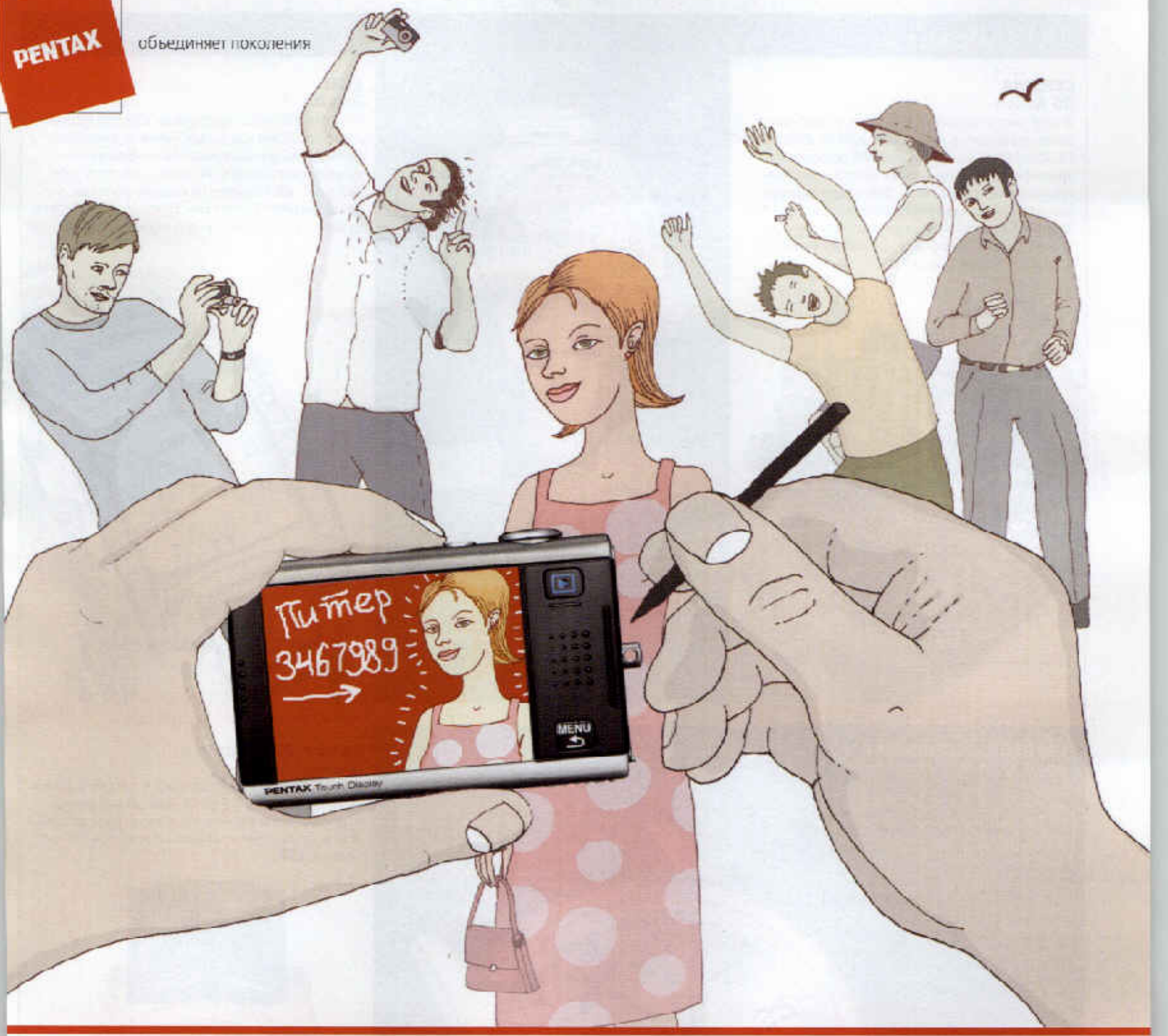
PAUL PICOT
Technograph
Центральный циферблат отражает только часы и минуты. Налево пойдешь — в малый секундный циферблат попадешь, направо — в 30-минутный счетчик хронографа. Интересно наблюдать, как первые полминуты секунды бегут под диктовку короткой стрелки, а потом — длинной. Основной циферблат будто выложен шоколадными плитками. Мы — за сладкое времяпрепровождение!

MAURICE LACROIX
Masterpiece Lune Retrograde
Оригинальный механизм с ручным заводом, индикаторы фаз Луны, резерва хода и ретроградный календарь дата. Красиво, правда?

RADO
True. Active
Нам нравится красная дорожка, который постелили под часовую и минутную стрелку. Похвальная забота о времени налицо.

PENTAX

объединяет поколения



Optio T10

Гарантия — 2 года

Выражайся яснее!

«Приятно чувствовать, как мои прикосновения вдохновляют ее... Она передает мое видение мира так лаконично и точно — гениальная художница! К тому же такая стильная, мне нравится, когда люди видят нас вместе...»

Optio T10 сводит с ума не только мужчин.

- управление с помощью 3" сенсорного дисплея
- возможность рисования, добавления надписей, создания коллажей
- высококлассный 3-кратный зум-объектив
- высококачественная видеосъемка 640x480

Подробности на сайте www.pentax.ru

Все официальные дилеры PENTAX на торговой площадке www.dc-market.ru

Эксклюзивный дистрибьютор в России и странах СНГ – Корпорация «ПЕНТАР» www.pentar.ru. Тел.: (812) 348-79-89

PENTAR CORPORATION

© Mediamania.ru, 2006

CERTINA
DS Action
Этими экстремально спортивными хронометрами снабжается вся команда BMW Zauber F1. Сапфировое стекло с антибликовым покрытием, тахиметрическая шкала и водонепроницаемость 200 м — благодаря фирменной патентованной системе герметизации DS (Double Security). А резкий контраст между элементами циферблата позволяет узнавать время на любой скорости.

ROLEX
Oyster Perpetual GMT-Master II
На этот раз наручительное имя всех дорогих часов приготовило для тебя знакомую «утку» в желтом золоте с иконой заводной коронкой и застежкой браслета. Украшенный бриллиантами корпус обеспечит зависть и друзей, и подруг.

EBEL
Brasilia
Глядя на эти часы, чувствуешь, как пол уходит из-под ног. Они и вправду какие-то бесполые. Прямоугольную бриллиантовую «Бразилию» можно смело делить на двоих — сегодня тебе, завтра — ей. Главное, не говори спутнице, что олицетворяет «Бразилию» супермодель Жизель Бундхен! Просто скажи, что любишь футбол.

FREDERIQUE CONSTANT
Heart Beat Manufacture
Модель, выпущена ограниченной серией 99 экземпляров. Корпус из 18 каратного золота, запас хода 48 часов, указатель фаз Луны и даты, мосты и платина механизма декорированы вручную «волнистыми волнами». Это можно увидеть сквозь сапфировое стекло на обратной стороне корпуса.

CARL F. BUCHERER
Manero
Заводная пружина из розового золота в 22 карата. Запас хода 42 часа. Вечный календарь с датой и днем недели. Ну и фаза Луны до кучи. И все это с ремнем из кожи луизианского крокодила. MH

Возможности растут!

Представьте: Вы идете обедать в ресторан, как делали это уже много раз, и получаете подписку на любимый журнал. Привычным образом заправляете машину, а Вам предлагают удивительную поездку на рыбалку. Или покупаете продукты и получаете абонемент в фитнес-центр. Общаетесь по мобильному телефону и отправляетесь на курсы по дайвингу, покупаете товары для красоты и здоровья в аптеке и получаете подарочный сертификат на тайский массаж... Приятно? Еще бы! И это только начало!
С МАЛИНОЙ™ Ваши возможности будут расти еще быстрее!
Станьте участником программы, получите карту МАЛИНА™... и не останавливайтесь!

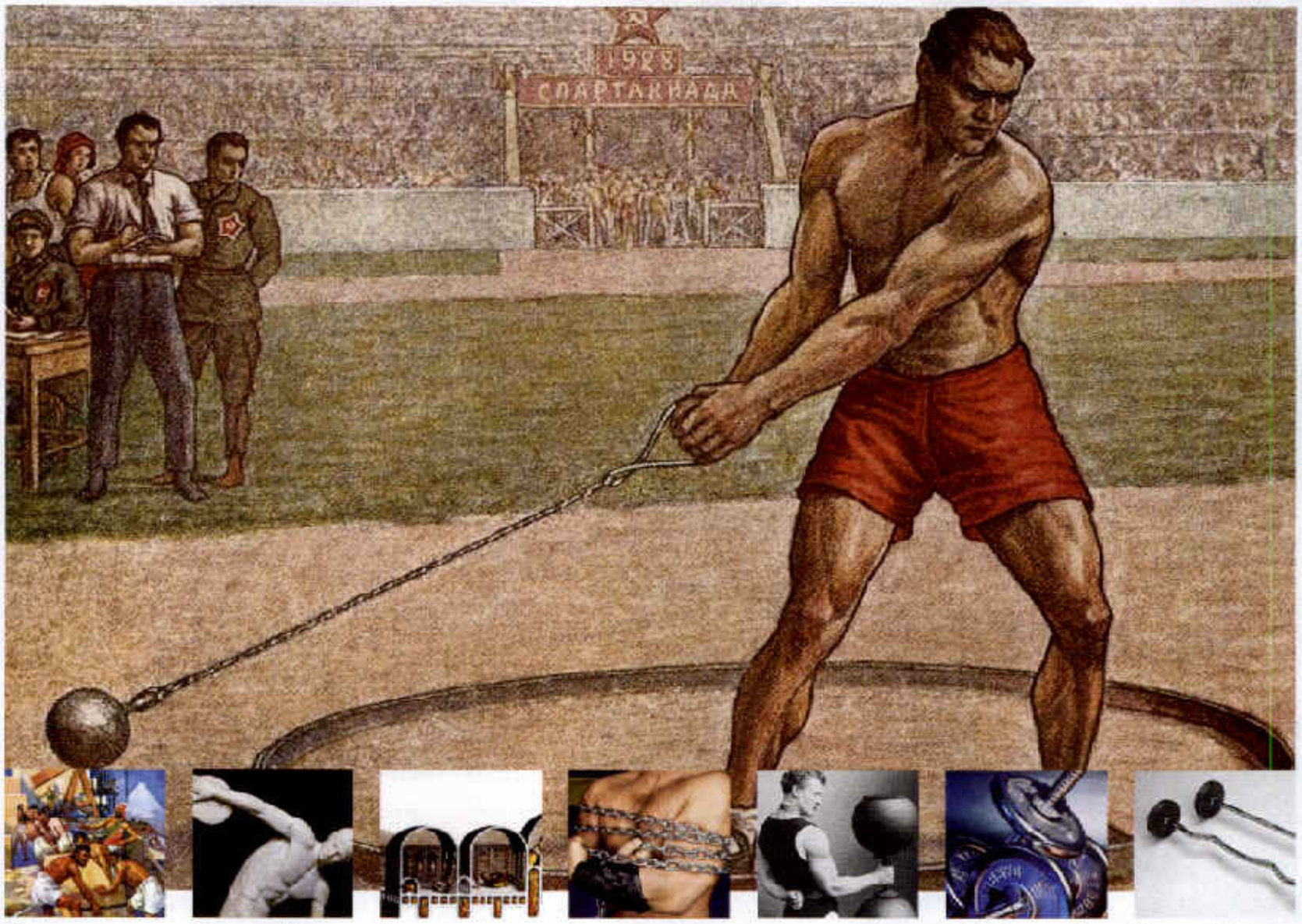
- **Покупайте** товары и услуги у всех партнеров программы!
- **Собирайте** баллы всей семьей!
- **Наслаждайтесь** вознаграждениями!

Малина™. Возможности растут! Подробная информация на сайте www.malina.ru

Рамстор · Билайн · 36.6 · bp · Планета суши · Патио · FRIDAYS

ЖЕЛЕЗНЫЙ МАРШ

Кажется, что завязанная в узел кочерга была вершиной физкультурной мысли наших предков. Но исследование Павла Горбачева убедительно доказывает, что все гораздо интереснее.



Прототип современной штанги появился еще в Древнем Египте. Там воины тренировались, поднимая каменную или железную балку.

Настоящий фитнес начался в Древней Греции, когда спартанцы провозгласили культ силы и красоты тела. В Афинах эту идею поддержали, практикуя метание диска и копья, подъем тяжелых камней. Эллины соединили металлические ядра перемычкой — и появились гальтересы, аналог современных гантелей.

Римляне скопировали греческую систему и сделали ее массовой — все свободные граждане посещали термы, где обязательно были палестры — прототипы современных тренажерных залов.

С падением Рима среди прочих искусств позабыли и физкультуру. Жизнь в Средневековье была не сахар, а мысли о красоте тела не поощрялись церковью.

Возрождение фитнеса случилось лишь во второй половине XIX века, тогда стало модно демонстрировать мужскую мощь. Силачи выполняли упражнения с ядрами от устаревших пушек и с шаровыми штангами. Снова в ход пошел античный инструментарий: гантели, диски, молоты.

В 1860-х гг. в Германии впервые появилась разборная штанга. Она постепенно вытесняла шаровую. На I Олимпийских играх современности в 1896 г. атлеты соревновались уже на разборной штанге.

В начале XX века немецкий инженер Берг создал разборную штангу с вращающимся грифом. С конца 1960-х блины для штанги покрывают каучуком — для бесшумности. Последнее изобретение — штанга с изогнутым грифом.

ФОТО: CORBIS/RPG

НА ПРАВАХ
РЕКЛАМЫ

Царское тело

Удивительная вещь — стандарты красоты. К примеру, древнему греку современные топ-модели показались бы страшно уродливыми. Зато вечные ценности всегда в моде.

В древности жила-была одна девушка, и люди ее называли царица Савская. Фамилия у нее такая была, а звали ее Билкис. Умница, красавица — ну всем она была хороша. Решила она найти себе подходящего мужа и поехала в гости к царю, который жил по соседству. Он тоже был очень умный, и звали его Соломон. Он-то и заподозрил неладное. Слишком уж умная и красивая была царица Савская. Какие вопросы он ей ни задавал, все-то она знала, разбиралась в философии экзистенциализма и могла взять интеграл тремя необычными способами. Одна была странность: она все время носила очень длинные юбки. Соломон подумал, что дело нечисто — наверняка на ногах у нее козлиные копыта, и не царица это вовсе, а сам черт, переодетый в юбку. Тогда он приказал построить большой павильон со стеклянным полом, велел налить под стекло воды и запустить рыбок. После чего предложил царице пройти в этот кабинет. А девушка как зашла, так и юбку сразу вверх и подернула — подумала, что в бассейне оказалась. И тогда царь увидел, что на ногах у нее вовсе не копыта, а густые волосы. Соломон даже закричал от удивления — не ожидал, что у такой красивой женщины может быть такой недостаток.

В этой истории все закончилось хорошо. Жили они долго и счастливо — он у себя в Израиле, а она в своем Сабатейском царстве. И даже сын у них родился. К чему мы это рассказываем: если у твоей царицы есть бритва Venus Vibrance, ей не придется прятать ноги под длинными юбками, а тебе — выдумывать хитроумные способы, чтобы пригласить даму в бассейн. Бритвенная система Venus Vibrance обеспечивает невероятно чистое бритье и мягкое отшелушивание ороговевших частиц кожи. Как бы ни менялись идеалы красоты, неизменным остается одно: ноги у девушки должны быть гладкими и блестящими.

Тише будешь — дальше уедешь.
А. Солженицын,
«Записки охотника»

И жить торопится,
и чувствовать спешит.
Зигмунд Фрейд,
«Психология сексуальности», т. 4

ВАШЕ СТЕПЕНСТВО

ФОТО: FIRST LIGHT/ОБЗОР; РИА ФОТО; ВИКИПЕДИЯ/WIKIPEDIA.COM

Вообще-то «тормоз» — слово ругательное, обозначает вялого и туго соображающего человека. А вот на Западе и Востоке многие полагают, что тормозить — единственное средство достичь гармонии.

Время — не деньги

Сейчас в почете все больше активные люди, а степенность принято презирать: я же, мол, еще не на пенсии и не в оранжевой тунике тибетского монаха. Поэтому три раза в неделю у меня трехчасовой теннис, четыре раза — экспресс-курс французского языка (уже дошел до диалектов), два раза — гребля и каждый вечер — бурный секс. Это все не считая кучи топ-проектов, которые я делаю на работе.

— Как же вы все успеваете?!

— А я на автомобиле.

И добродушно смеется, широко открывая свой санированный рот. И невдомек человеку, что вся его излишняя активность приводит к стрессу, к болезни, ранней смерти и неспособности получить радость от жизни. Многие это уже прощупали — но только пока не у нас, а, разумеется, там, на Западе.

Речь идет о дико модном движении Slow Down — по-русски «Притормози!». Адепты движения работают медленно, но качественно, едят не на бегу, долго занимаются сексом и живут в радость.

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК УМЕЕТ ОТДЫХАТЬ И РАССЛАБЛЯТЬСЯ ВНЕ ОФИСА, НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ ОН ПРИДЕТ СВЕЖЕНЬКИЙ И С КУЧЕЙ НОВЫХ ИДЕЙ

Часы без стрелок

В терминах движения Slow Down изматывающая работа, которая вызывает постоянный стресс, называется токсичной. Аксиома, гласящая, что чем больше часов ты провел на работе, тем больше сделал, — опровергается «тормозами». Если человек умеет отдыхать и расслабляться вне офиса, на следующий день он придет свеженький и с кучей новых идей.

В Европе идеологи торможения были особенно активны в Университете австрийского города Клагенфурта. Около 30 лет назад местные философы пришли к выводу, что из-за доминирования экономической системы спешка распространилась на все стороны жизни. В итоге это привело к плачевным последствиям: сгоранию на работе, деперсонализации, дезинтеграции, бизнес-каннибализму, опрометчивым политическим решениям и т.д.

При этом ученые пришли к выводу, что человек в одиночку слишком слаб, чтобы выдержать прессинг всего, что спешит вокруг него, поэтому тормозить нужно сообща. Так появилось…

Общество замедления времени

Все его члены торжественно обязуются вносить вклад в общий процесс торможения, чтобы бессмысленная активность не приводила к решениям, которые являются скорее сиюминутно выгодными, чем истинно ценными. Основная цель «новых тормозов» — новые принципы использования времени. «Тормоза» стремятся ввести их в социальный контекст и в целом изменить общественное осознание того, как мы используем свое свободное время.

Медленный газ

Любимые занятия последователей Slow Down

1 Валяться в постели подольше Есть целые школы медленного вставания, которые помогают человеку не беспокоиться об уходящих минутах. Все мы привыкли к тому, что самодисциплина — это

ПРИНЦИПЫ ОБЩЕСТВА ТОРМОЖЕНИЯ

- Притормози, ты не отвечаешь за все.
- Когда тебя кто-то толкает вперед, скажи ему, чтобы не толкался.
- Почувствуй вкус того, что ешь.
- Смотри на звезды и закаты.
- Когда идешь с кем-то, не думай о том, что сказать.
- Разговаривай и гуляй с детьми.
- Не бойся проводить время непродуктивно и лениво.
- Говори медленно, немного или вовсе не говори.
- Позволяй себе опаздывать.
- Жизнь надо проживать, а не планировать.
- Трать время на игры.
- Разделяй большое задание на несколько маленьких.
- Когда ты торопишься и волнуешься — остановись.
- Медленно читай великие книги.
- Проведи день в одиночестве.
- Посиди в темноте.
- Не гуляй с целью — так ты жертвуешь прогулкой.

способность встать. А ты вот попробуй не встать, когда все твое нутро зовет тебя бриться и бросаться в пробки на улицах.

2 **Начинать рабочий день с медленной беседы с коллегами** Если у вас в коллективе есть торопыга, необходимо указать ему на ошибки. Любое понукание, особенно вызванное пустым ощущением начальствования, приводит к негативной реакции и падению результатов.

3 **Пятичасовой чай** Те, кто был на острове, где появилось это гениальное изобретение, привнесенное, впрочем, с Востока, поймут, что важность пятичасового чая трудно переоценить. Перед окончанием рабочего дня стресс нарастает — нельзя выбегать с работы в напряжении.

4 **Умение избегать работы** Это не значит тупеядство — это значит способность не выполнять бессмысленные задания.

5 **Думать** Помнишь, как папа или мама говорили тебе, что, мол, сидишь как пень, пойди-ка сделай лучше

НЕ ДЕЛАЙ ЭТО БЫСТРО

МЕДЛЕННАЯ ЕДА
1989 год. Площадь Испании, Рим. Известная сеть открывает новый ресторан быстрого питания. Один журналист в шутку спрашивает на пресс-конференции: «Если есть быстрая еда, почему нет медленной?» С этого простого анекдота началось движение медленного питания. Это не значит, что нужно совершать 40 движений челюстью над каждым куском. Называется это явление по-другому — экогастрономия и борется за возврат к старым обычаям приема пищи. Движение действует в 100 странах и каждый год проводит конгрессы: www.slowfoodfoundation.com

МЕДЛЕННЫЙ СЕКС
Мы уже тебя этому в каждом номере учим: не бросай ее в постель чуть что, обидится. Медленный секс — идея старая как мир, или как тантра. Речь, понятно, не идет о шестичасовой задержке эякуляции. Просто всегда помни о том, что выпуск спермы — не единственная суть секса, а долгий половой акт приводит к фантастическим оргазмам. Есть целая школа медленного секса, в которую советуем обратиться всем любителям перепихнуться за 10 минут (www.slowsex.it).

МЕДЛЕННЫЕ ШКОЛЫ
Главное, не рассказывай о них детям или племянникам: они тебя так достанут, что тебе придется возглавить попечительский совет школы и добиться отмены звонков. А суть проста: не важно, сколько длится урок, число учеников, которые на него приходят. Нет экзаменов, в нашем смысле этого слова, и любой ребенок выращивает овощи и фрукты на собственном огороде. Это все происходит в школе имени Мартина Лютера Кинга в Беркли (США). Основатели ее создали, выступая против «макдонализации» образовательной системы и тирании временных рамок.

МЕДЛЕННЫЕ ДОМА
Помнишь идиллический поселок, изображенный в фильме «Шоу Трумана» с Джимом Керри? Его обитатели всегда улыбаются, солнце отражается от чистого асфальта. Это кино, но есть, оказывается, и настоящие поселения, где нет агломераций, много места для прогулок и парков. Нет рекламных щитов, и машины не сядят. Опять же, в отличие от деревни, рядом нет ни коровников, ни алкоголиков. Такие деревни все более модны в Европе, там культивируется так называемый медленный досуг. Его главный лозунг: «Не смотри, а проживай». Люди, приходя со своей медленной работы, не пялятся истуканом в компьютер или телевизор, а читают, гуляют и делятся друг с другом самым сокровенным (www.homezones.org).

то или другое, а ты пытался понять, почему муху убить сложнее, чем комара? Опять учись делать то же самое.

Большие группы последователей движения антиторопливости, как это ни странно, окопались на центральном предприятии концерна Volvo в Норвегии — там, где производятся космические двигатели для кораблей НАСА. Там действует нордическая организация труда при бразильской долготе рабочего дня.

ПОСМОТРИ ВНУТРЬ СЕБЯ, ЧТОБЫ ПОНЯТЬ, ЧТО ТЕБЕ НА САМОМ ДЕЛЕ НУЖНО, НЕ ЖЕРТВУЙ ФИЗИЧЕСКИМ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ЗДОРОВЬЕМ, ДАЖЕ НЕ ДУМАЙ ДОСТИЧЬ СОВЕРШЕНСТВА

Например, тем, кто приезжает на работу рано, не дают парковаться ближе к офису, потому что у них есть время дойти до него пешком. В другой интернациональной корпорации — Henkel — ровно в 7 часов вечера, в конце рабочего дня вырубают свет во всех помещениях и объявляют по громкой связи: «Пора домой!», чтобы никто, упаси боже, не переработал.

А вот что советует один из деканов студентам Гарварда на официальном сайте университета: не пытайся раньше времени поставить галочки за сданные курсы, не бойся взять годовой академический отпуск перед выпуском, не выбирай специализацию из соображений профессиональной подготовки, посмотри внутрь себя, чтобы понять, что тебе на самом деле нужно, не жертвуй физическим и эмоциональным здоровьем, даже не думай достичь совершенства и, главное, не воспринимай ни вышеперечисленные, ни какие бы то ни было другие советы как догмы.

Торможение — в массы!

Мы спешим пока гораздо меньше, чем наши западные коллеги, но торопыг с каждым днем становится все больше, а активно действующих «медленных» сообществ

Электрогриль от Tefal

Король вечеринки!

Даже если на улице дождь и слякоть, и никто уже не хочет ехать на природу...

ОН спасет любую вечеринку!
ОН сделает ее вкусной и увлекательной!
Электрогриль от Tefal!
Барбекю дома!

Ровная хрустящая корочка сочной вырезки, румяный бок океанской креветки – чтобы вы ни готовили, Tefal порадует вас чистым изящным вкусом.

Нагревательный элемент расположен сразу под решеткой. А это равномерный прогрев блюда, которого не может дать открытый огонь.

Хорошо продумана система стока жира и сока. Они не контактируют с нагревательным элементом и не пригорают. Нет дыма, нет неприятных запахов и вкус блюда не страдает. Гриль имеет специальный съемный водяной рефлектор, который так же устраняет неприятный запах.

Мощность гриля 2100 Вт и тонкая регулировка температуры позволяет вам выбрать режим приготовления для любого блюда.

Главное – вовремя остановиться и не пожарить все, что есть в холодильнике!

Largo de Luxe Kalitis Plancha Fit'n'clean

При покупке грилей-барбекью TEFAL в ИЮНЕ Вас ждут сюрпризы и ПОДАРКИ

В ближайшем к Вашему дому магазине - участнике Акции Вы можете узнать по телефону горячей линии **Tefal 8-800-200-09-79 или на сайте www.Tefal.ru**

пока нет. Ты вполне можешь организовать первое из них, тем более что западные «тормоза» проводят время медленно, но весело: например, развешивают гамаки в центре мегаполисов и качаются в них, издеваются над спешащими людьми, растягивая над пробками плакаты «Поторопись!», собираются на симпозиумы и так далее.

При этом они не только тормозят, но и зарабатывают деньги — например, консультируют разные предприятия по вопросам организации времени.

Только прежде чем начинать, послушай неспешную речь эксперта. Один из идеологов Общества замедления времени (http://www.zeitverein.com) доктор философии Кристиан Лакнер медленно и вдумчиво ответил на наши вопросы:

— Чем торопливость вредна для здоровья?

— Это же очевидно: постоянный стресс ослабляет иммунную систему, снижает когнитивные способности, а также сексуальную функцию и ухудшает обмен веществ.

— Что в спешке самое страшное?

— Необдуманность решений. «Активность» предполагает ощущение полного контроля над ситуацией — это очень опасно. Мы видим повсеместно, как недостаточный анализ приводит к катастрофическим последствиям.

— Как правильно обращаться со временем, по-вашему?

— Применять в социальной и биологической жизни принципы, которые хороши для технологий — быстрые импульсные реакции. Например, постоянно предлагать партнеру только два варианта Accept и Abort.

— Разве торможение не приводит к потере эффективности — на работе, например?

— Эффективности в чем? Вот первый вопрос, который вы должны себе задать. Если я хочу прибавить скорость, когда еду, конечно, машина должна это делать мгновенно она на то и сконструирована. А если речь идет об отношениях с партнером какого бы то ни было рода? Здесь действуют правила взаимных интересов — обращение с кем-то, как с педалью газа, приведет к разрыву связи, что опасно и в бизнесе, и в личной жизни.

— То есть тормоза могут быть полезными для бизнеса?

— Еще как. Я работаю консультантом по организации во многих коммерческих компаниях по всему миру и видел массу примеров успеха, связанного именно с торможением, то есть с соотношением требований конкурентной борьбы и принципов партнерства. Эффективные команды должны работать размеренно. Большинство ошибок в командной работе происходят из-за пустого давления времени.

ЭФФЕКТИВНЫЕ КОМАНДЫ ДОЛЖНЫ РАБОТАТЬ РАЗМЕРЕННО. БОЛЬШИНСТВО ОШИБОК В КОМАНДНОЙ РАБОТЕ ПРОИСХОДЯТ ИЗ-ЗА ПУСТОГО ДАВЛЕНИЯ ВРЕМЕНИ

— Откуда оно вообще взялось, это ускорение? С чего вдруг все торопиться стали?

— Эволюция. Особенно, я думаю, первая волна Просвещения. Способность вершить судьбы мира, покорять природу заставила человечество забыть о мысли бренности своего существования. А без мысли о некой высшей ответственности мы можем позволять себе делать что угодно.

— Что является символом замедления?

— Хороший вопрос. Я думаю, это сама природа. Потому что, когда вы пытаетесь кормить корову так, чтобы она быстрее росла, она сходит с ума.

— Как избежать спешки в торможении?

— Следить за тем, чтобы во всех делах оставалось время на то, чтобы подумать.

— Человек, который хочет начать тормозить, в первую очередь должен...

— Избавиться от страха перед тем, что торможение ему повредит. MH

АВТОСТРАХОВАНИЕ

ИНГОССТРАХ
Ingosstrakh

Ингосстрах платит. Всегда.

www.ingos.ru

Лицензия Росстрахнадзора С № 0928 77

ЗВУК НА КОЛЕСАХ

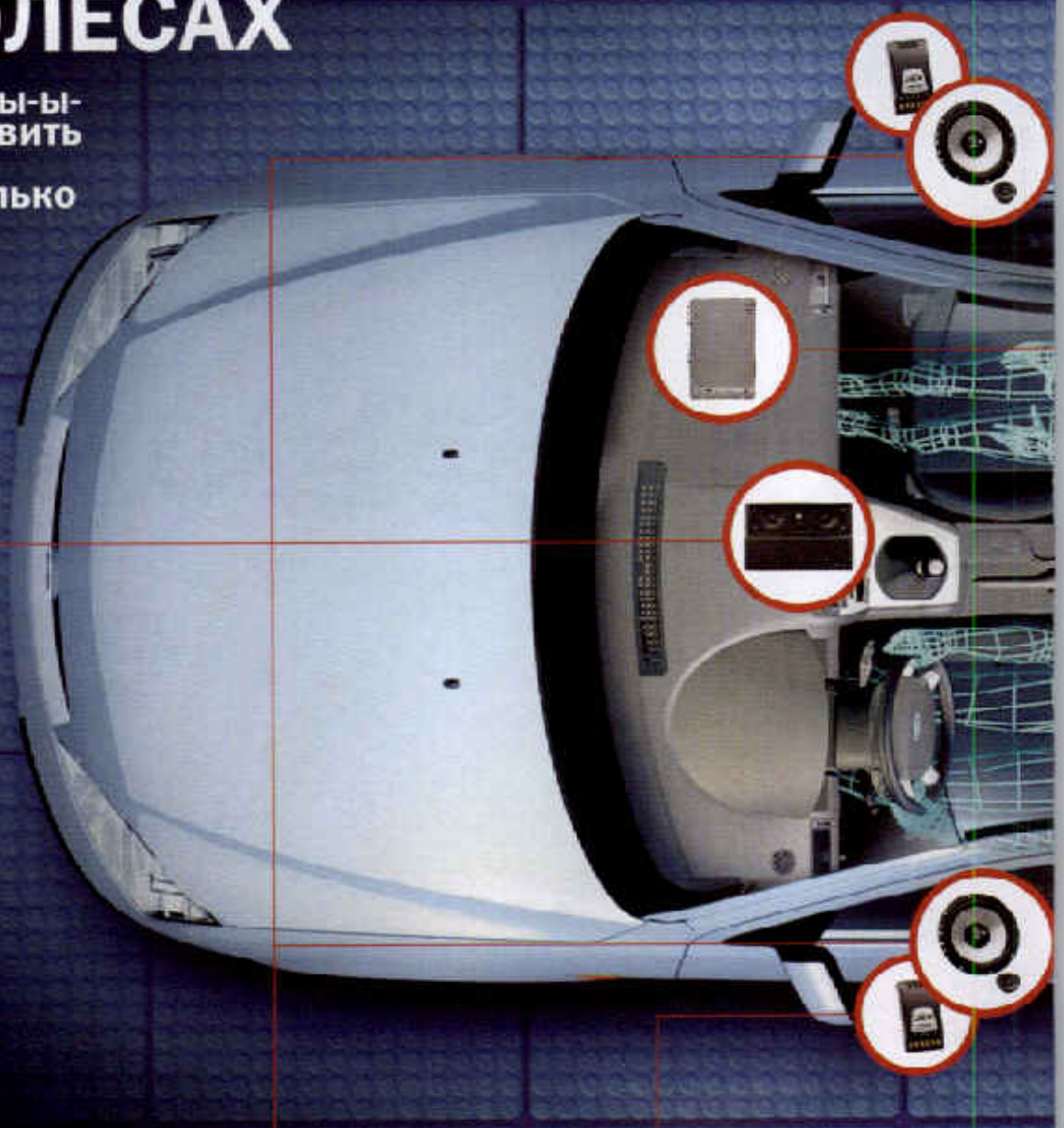
«Хр-р-р-р-р», «з-з-з-з-з-з» и «ы-ы-ы-ы-ы» вполне можно оставить за дверью автомобиля, а с собой в салон взять только по-настоящему приятные звуки. Как их получить — смотри дальше.

К сожалению, внутреннее пространство автомобиля не слишком пригодно для прослушивания музыки. Природа у него такая. Штатные места под «звук» выделяются исходя, например, из того, где будет красивее смотреться сетка динамика. Зачастую это не отвечает даже любительским представлениям о хорошей акустике. Впрочем, не все так плачевно. Избавься от трех наиболее распространенных заблуждений об автозвуке, и ты станешь гораздо ближе к идеальной стереокартине в пределах собственного дома на колесах.

1 Фирма — залог качества Разумеется, ориентироваться нужно на проверенного производителя. Однако большой разницы между продукцией таких монстров, как Alpine и менее именитой в этом плане компании Panasonic, в одной ценовой категории может и не быть.

2 Одних тыловых динамиков вполне достаточно Слушать музыку спиной к оркестру, по крайней мере, невежливо. Более того, профессионалы сходятся во мнении: сколько бы денег ты ни заготовил на озвучку автомобиля, лучше потратить всю сумму на хорошую фронтальную систему, чем разбивать ее на фронт и тыл.

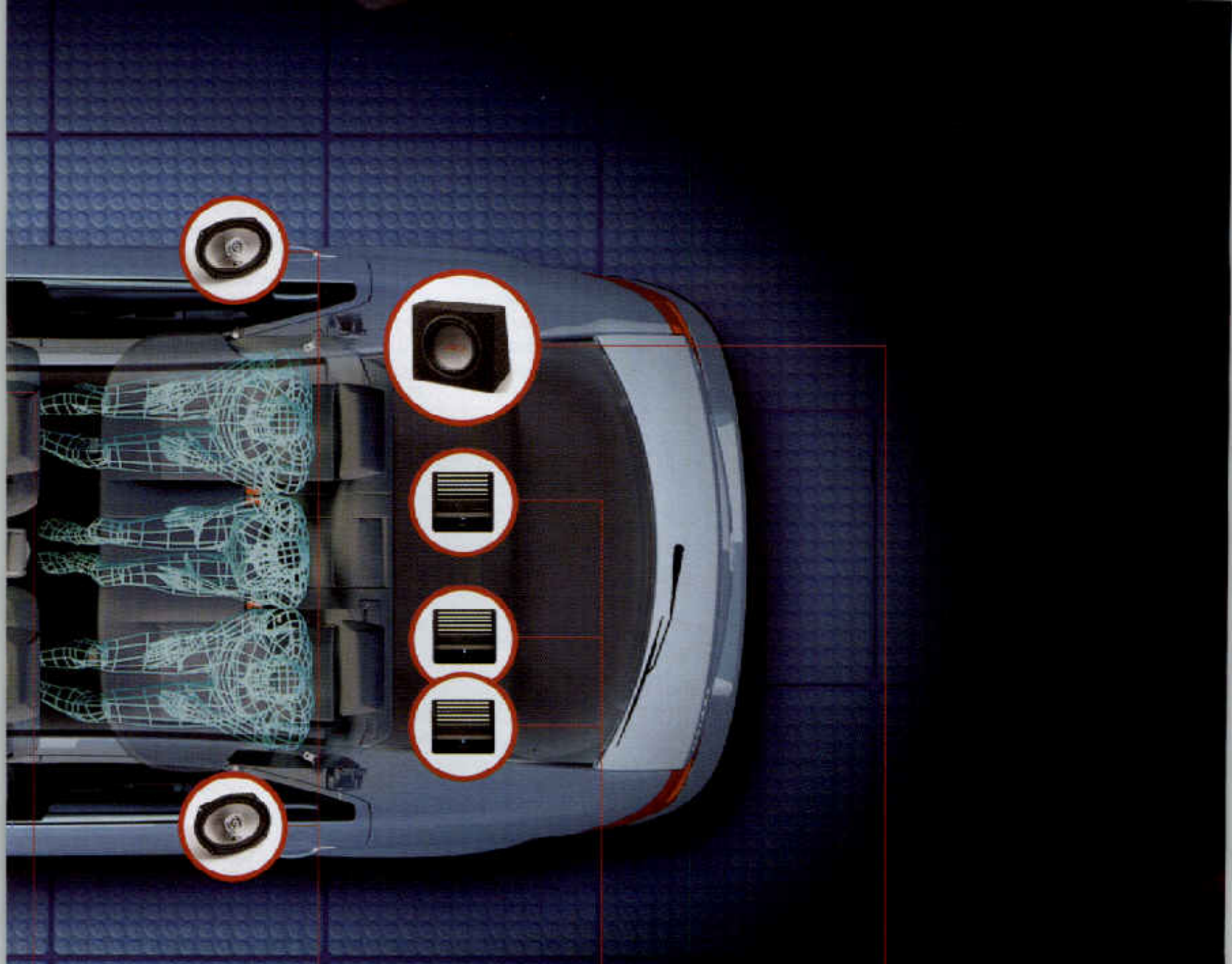
3 Не имеет значения, куда устанавливать динамики, главное — мощность Имеет! И не только динамики. Специально для тебя мы разработали схему оптимального расположения всех компонентов полноценной автомобильной аудиосистемы.



● **Центральный канал** — необходимый элемент системы объемного звука. В условиях автомобильного кинотеатра из него может выходить 50-80% звуковой информации: в фильме, записанном в формате DVD, «центр» часто отвечает за звук голосов персонажей. Отсюда и необходимость его дополнительного моноусиления. Однако основная проблема заключается в банальной установке центральной АС. Штатного места в торпедо для нее зачастую просто не предусмотрено. Поэтому оптимальным вариантом можно назвать установку динамика размером 1-DIN.

● **Фронтальная акустическая система** Передняя часть передних дверей, пожалуй, наилучшее место для установки фронтальной АС. При грамотном сочетании с процессором установленные тут динамики будут выдавать хороший для прослушивания звук. Если «заботливый» производитель выделил место в средней или задней части передних дверей, будь готов к тому, что звуковая картина станет проседать. Место сбоку под приборной панелью чревато плохим воспроизведением низких частот. Звук, исходящий из верха приборной панели, может неправильно отражаться от лобового стекла и искажать общее звучание записи.

● **Кроссовер** — неотъемлемая часть компонентной АС, какой по идее и должна быть фронтальная акустика. Кроссовер делит сигнал на высокие и низкие частоты и раздает их соответственно твитеру и СЧ/НЧ-динамику.



Процессор Для того чтобы акустическая картина была правильной, звук из левого и правого динамиков должен доходить до соответствующих ушей одновременно. Однако в автомобиле это практически невозможно. Решение заключается в том, чтобы заставить звук с одной из сторон приходить чуть позже и суммироваться со вторым именно в точке прослушивания. Этим и занимается процессор. Он может быть встроен в головное устройство или выступать как самостоятельный прибор (в этом случае он располагается, как правило, в бардачке).

Тыловая акустическая система Озвучка тылов при наличии хорошей фронтальной АС и сабвуфера совсем необязательна. Если, конечно, речь не идет о многоканальном звуке Dolby Digital, характерном для DVD. Здесь тыловая акустика является частью той же концепции, по которой выстраивается звук для домашнего кинотеатра. Оптимальным вариантом будет использование динамиков с широким диапазоном частот (от 20 Гц до 20 кГц). Поэтому в 99% случаев тыловые динамики — коаксиалы (это значит, что В/Ч-динамик встроен внутрь широкополосного). Компонентная система сзади просто не нужна. Так что тут ты можешь сэкономить, купив систему 2 или 3 в 1.

Усилителей на нашей схеме целых три. И это несмотря на то, что практически во всех головных устройствах он присутствует как обязательная составная часть. Выносной усилитель в любом случае лучше встроенного. Но, выигрывая в качестве звука, ты проигрываешь в габаритах устройств — блок питания и усилительный каскад должны быть удалены друг от друга. В противном случае их взаимное влияние отразится на качестве звука. Теперь по поводу количества. Поскольку максимальное число каналов усилителя — 4, оптимально наличие трех усилителей. Одного 4-канального для тыловой и фронтальной акустики и двух монофонических — для центрального канала и сабвуфера.

Сабвуфер — признак хорошей акустической системы — традиционно устанавливается энтузиастами хорошего баса в свободное пространство за задним сиденьем. Оно и правильно: влияния на стереоэффект сигнал меньше 120 Гц не оказывает, да и поместить объемистый ящик сабвуфера больше никуда не получается. Кстати, всеобщая тенденция — сделать коробку сабвуфера более компактной. Правда, это влечет за собой изготовление более жесткого диффузора и более качественного магнита, то есть немедленное увеличение стоимости. **MH**

Редакция благодарит компанию «ТРИА Интернейшнл, Лтд.» за помощь в подготовке материала

LG ART COOL FRAME A12LH1
Генератор чистого кислорода, призванный доводить процентное содержание O_2 в твоей квартире до уровня лесного воздуха, — не единственное достоинство этого кондиционера. Созданный специально для того, чтобы радовать твои нос, глаза и уши, он очищает воздух системой NEO Plasma Plus и не повышает голос выше 39 дБ даже при максимальной мощности работы.

ELECTROLUX EHD 6005P
Чуть больше трех минут потребуется новой индукционной варочной поверхности, чтобы вскипятить 1 литр воды. У обычной электрической плиты на эту работу ушло бы пять с половиной минут. У костра и горящего газа — вообще бог знает сколько. Другими словами, эта стеклокерамическая поверхность, защищенная мощным антипригарным слоем, — идеальный подарок для всех, кто с детства ненавидит яйца в мешочек и не располагает достаточным временем, чтобы дождаться, пока они приготовятся в крутую.

PENTAX OPTIO T10
В кнопках управления этим сверхтонким (2 см) фотоаппаратом с трехкратным оптическим зумом и 6,36 Мп матрицей запутаться просто невозможно — на задней панели камеры их всего две. А все потому, что управление съемочным процессом осуществляется с помощью стилуса — через сенсорный ЖК-монитор. С его же помощью можно редактировать полученные кадры — добавлять фильтры, вставлять рамки и подписывать фотографии.

8 ТИПОВ РАЗЪЕМОВ

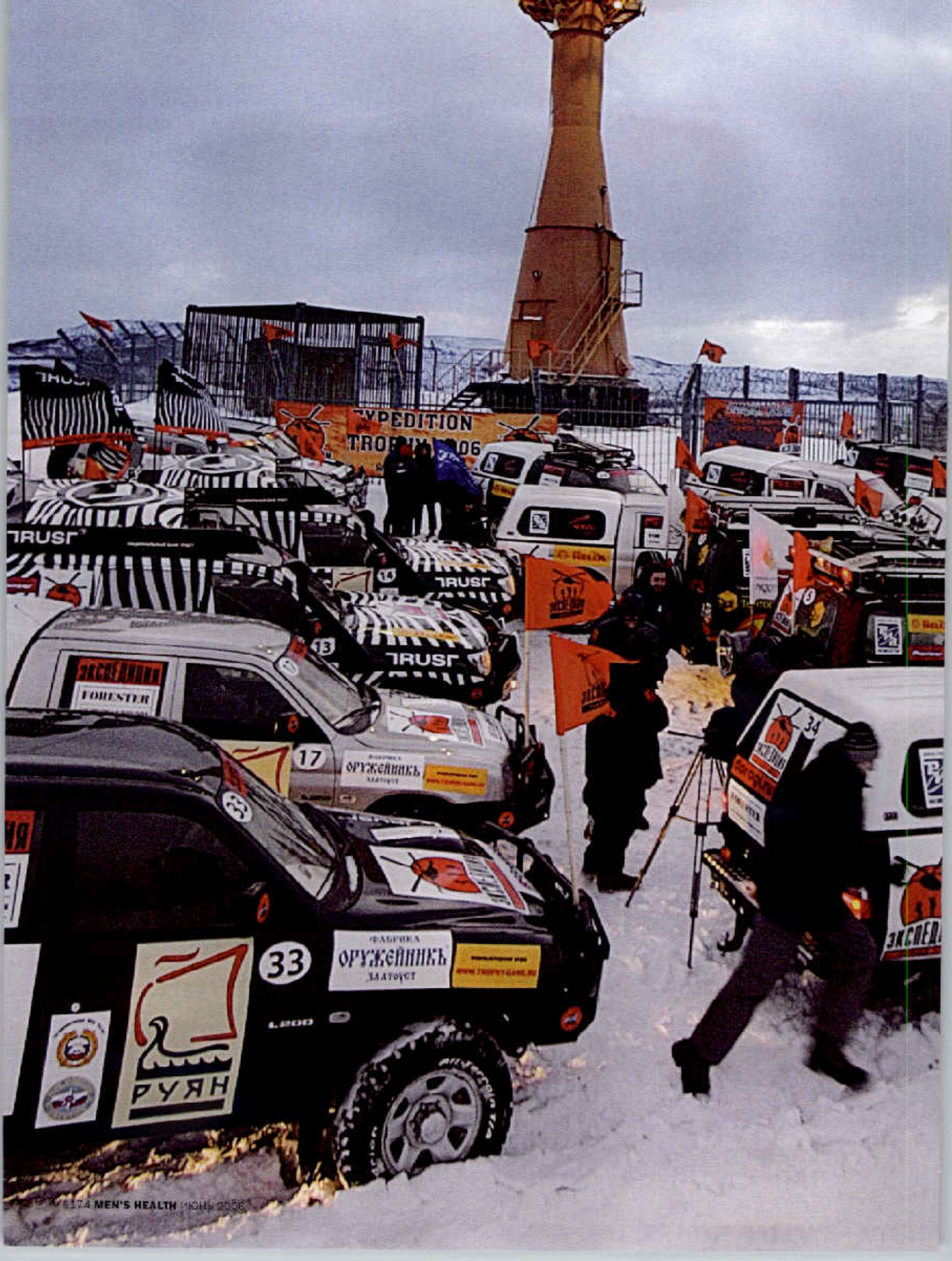
HYUNDAI H-PDP4203
К этому 42-дюймовому плазменному телевизору подключить не получится разве что походный эхолот. Предназначен прибор исключительно для домашнего применения. При включении легко превращает даже небольшую гостиную в уютный кинотеатр. Яркость 1500 кд/м², контрастность 10 000:1 и угол обзора 160° этому только способствуют.

19 БАР

NESPRESSO D-RANGE ESSENZA D-90
Высокое давление пара и система кофейных капсул Nespresso (отличительные особенности этой кофемашины) позволят тебе в считанные секунды приготовить крепкий ароматный эспрессо. А разнообразие цветовых решений — классический серебристый, «Лайм» и «Коралл» (см. фото) — позволит удачно вписать аппарат в любой дизайн кухонного интерьера.

РЕЗЕРВУАР 1,5 ЛИТРА

PHILIPS GC8260
Неглаженая рубашка — бич холостяка. Однако, если хорошенько ее отпарить, приятную гладкость она обретет значительно быстрее. Большой съемный резервуар и мощная система непрерывной подачи пара (120 г/мин под давлением до 5 бар) превращают этот утюг в настоящую паровую систему.


TRUST
13
FORESTER
17
ОРУЖЕЙНИКЪ
ЗЛАТОУСТ
33
ОРУЖЕЙНИКЪ
ЗЛАТОУСТ
L200
РУЯН
34

Миклухо-Маклай и 10 кг золота

Вот уже второй раз мы отчитываемся о результатах «Экспедиции-Трофи» — самой протяженной в мире гонке на внедорожниках. В этом году участникам предстояли испытания куда сложнее, чем в предыдущем, — организаторы проверяли, готовы ли наши джиперы к кругосветному путешествию.

Текст: **Мария Кузьмина**
Фото: **Татьяна Парфишина**

Утром 23 февраля картина у маяка на Кольском заливе была точь-в-точь как год назад: на фоне свинцовой воды несколько десятков внедорожников, освещая полярные кусты на фьордах, выстраивались в колонну.

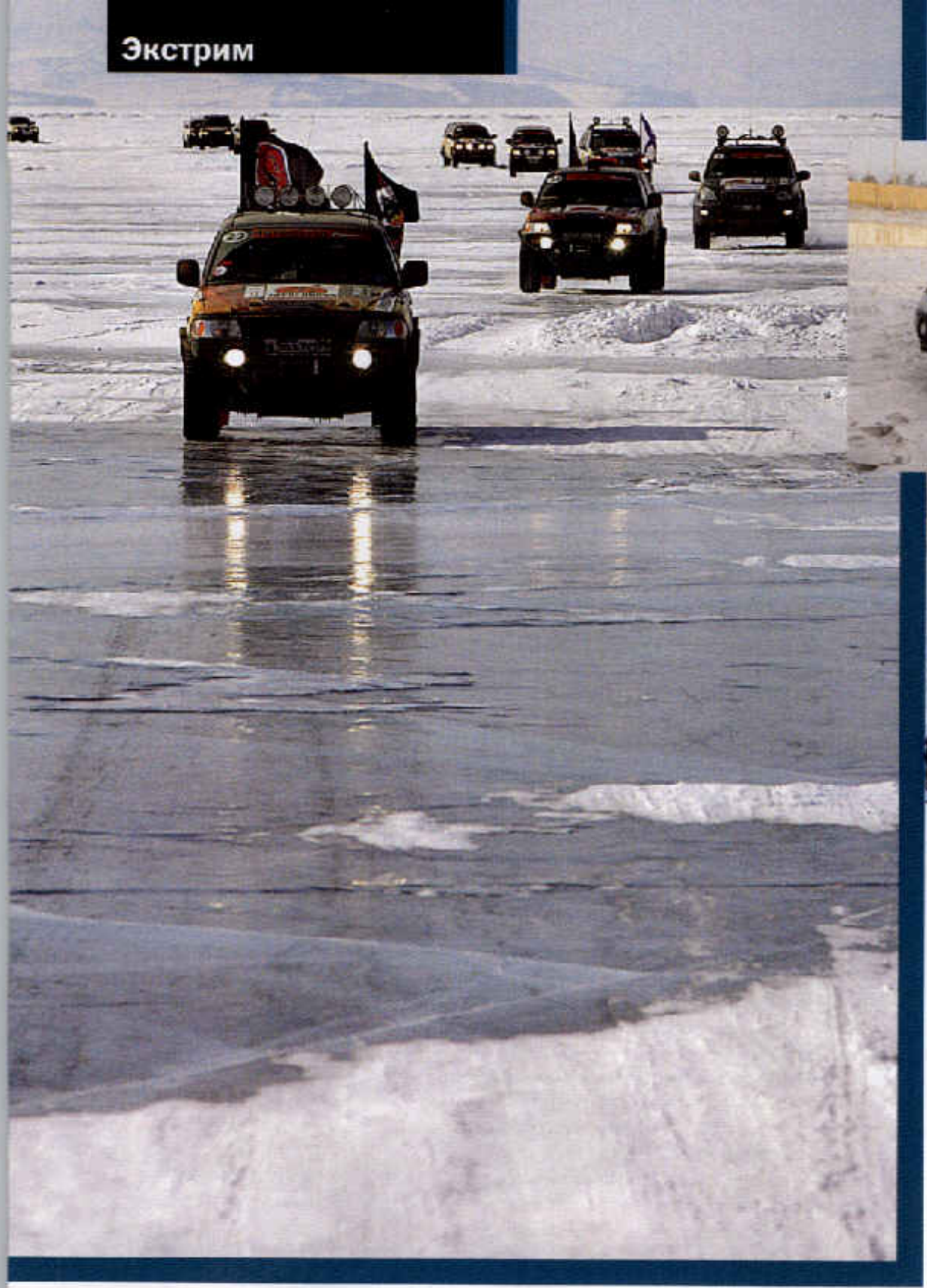
В начале первого этапа «Экспедиции» командам надо было всего лишь добраться до спецучастка — через пять часов после старта в 200 км от Мурманска их ждало первое испытание на прочность.

Многие экипажи использовали свободное время, чтобы довести машины до нужного технического состояния. Пытаясь предугадать, что же им на этот раз приготовили комиссары гонки, они запасались лебедками, тросами и прочими приспособлениями. Многим также пришлось устранять неожиданные неисправности. Например, прошлогодние победители — «Морские волки», которые теперь решили переименоваться в «Ночных волков» и обвешались байкерскими флагами, — обнаружили сбой в системе охлаждения. Им пришлось усовершенствовать ее, сконструировав дополнительные воздухозаборники из консервных банок из-под рижских шпрот.

В то же самое время рижане — команда Team 4x4 Latvia (в прошлом году они обливались соляркой в Иркутске) — пытались отладить собственные носы — каким-то образом они сильно простудились еще до старта в Мурманске.

О ГОНКЕ

Протяженность — 16 900 км
Старт — 23 февраля в Мурманске
Финиш — 8 марта во Владивостоке
Число экипажей — 28
Страны — Россия, Латвия, Великобритания, США
Состав экипажа — 2 мужчин и 1 женщина
Официальный автомобиль — Mitsubishi L200 от «РОЛЬФ-Холдинга»



Первыми финишный створ преодолели уже к тому времени «Почные волки», а сразу за ними — Team 4x4 Latvia. Машины их соперников или завязли в снежном поле, или вынуждены были ждать оставленных участниц и собирать балласт.

Ледовое побоище

Под Кировском, неподалеку от знаменитого горнолыжного «25-го километра» на озере Малый Вудъявр гонщиков ждал первый из пяти спецучастков — снежное поле с двумя ледяными рвами. Но это бы еще ничего: утром перед стартом оказалось, что под глубоким снегом лед подтаял и колеса вместо того, чтобы хотя бы скользить, тонули.

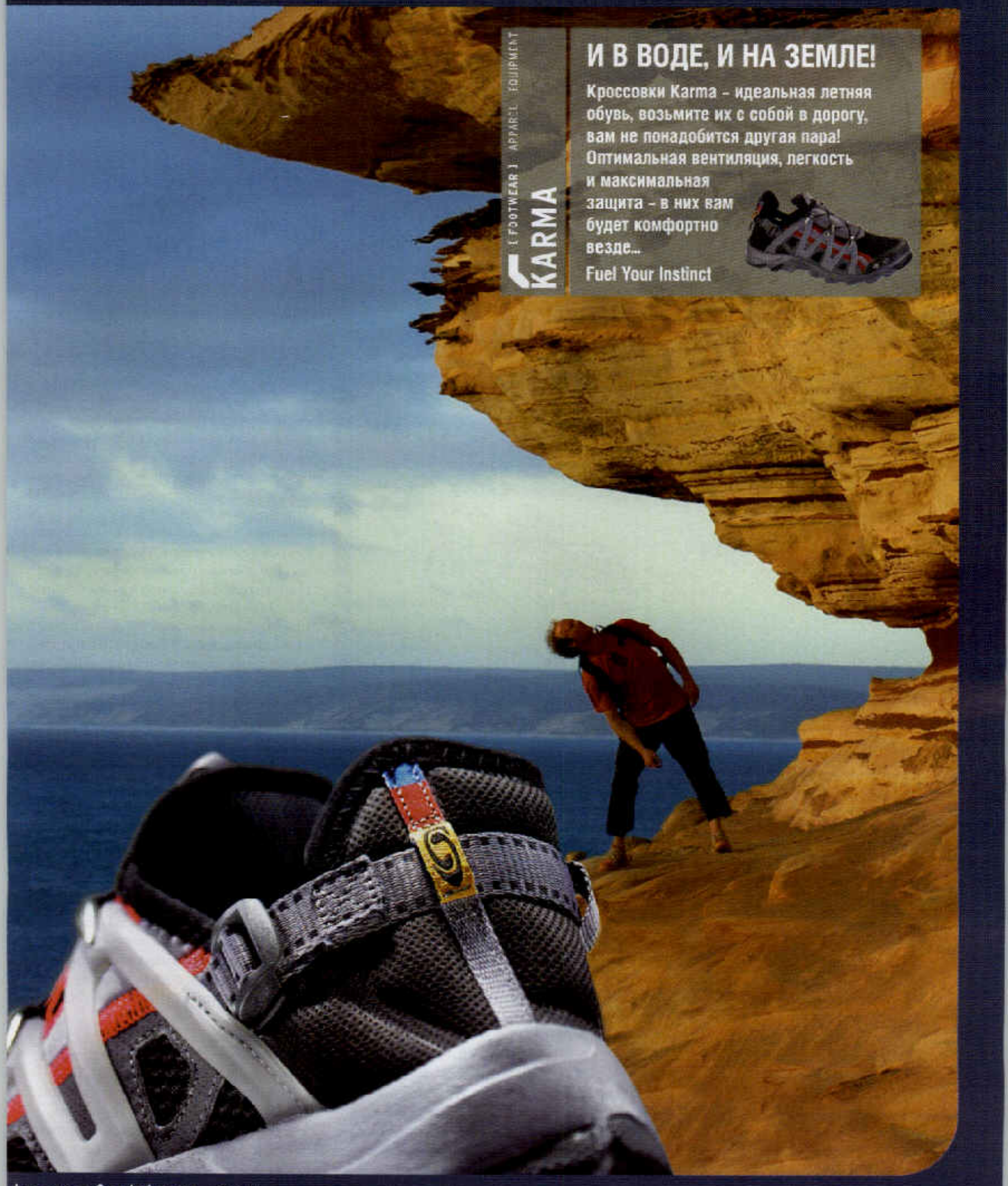
Судьи бродили у финишной черты по колено в воде. Гонщики пытались избавить автомобили от лишнего груза — участниц в первую очередь. Цепи на колесах моментально покрывались толстым слоем льда, попытки раскопать снежный коридор оказывались тщетными — люди проваливались в мокрый снег по пояс, и только вырвавшиеся вперед экипажи, как ледоколы, бороздили лед озера.

Культурные навигаторы

В 2006 году организаторы «Экспедиции-Трофи» придумали уникальную затею под громким названием «Культурная навигация». Это нечто вроде «Охоты на лис», только с культурным уклоном, когда участники ищут более 300 точек, находящихся на маршруте гонки и представляющих историческую ценность. На этапе Мурманск — Санкт-Петербург, например, команды искали так называемую Осудареву дорогу, постройка которой предрешила исход войны со шведами; старорусский курорт на озере Ильмень, а также точку на линии фронта, где погиб Александр Матросов.

Выглядит «Культурная навигация» примерно так: по заброшенной лесной тропе пробираются два джипа, обвешанные всевозможными приспособлениями для внедорожной езды. Штурман ревниво высматривает следы от чужих протекторов, а логист не отводит взгляда от экрана GPS-приемника, чья стрелка указывает куда-то в самую чащу и предлагает двигаться еще 8 км не снижая скорости. Внутри салона летают фонари, атласы и спальные мешки.

Такие эпизоды повторялись в радиусе 30 км вокруг всех исторических маяков. Деревенские мальчишки недоумевают:



lomonOutdoor.com

SALOMON

до сих пор подобные автомобили они видели только в кино. Наиболее невозмутимо реагировал на появление «культурных навигаторов» памятник Миклухо-Маклаю в городе Окуловка Новгородской области, где родился путешественник. Когда-то давным-давно скульптор заставил великого путешественника развести руки и всей фигурой выражать недоумение: «Где я и кто все эти люди?»

Ночные волки и темная лошадка

В «Трофи'06» приняли участие и новички, и бывалые. Преимущество стратегов над гонщиками стало очевидно уже на первых этапах — некоторые экипажи просто не успевали на финиш из-за неправильно рассчитанных расстояний и времени. Скажем, бывшие чемпионы — «Ночные волки» — способны мчаться по бездорожью на скорости не меньше 100 км/ч. Их пилоты могут не сменять-ся по 19 часов. У этой команды феноменальный человеческий ресурс — но он не может быть неисчерпаем. Зачем испытывать людей и технику на прочность, если можно просто остановиться и подумать?

В общем, золото досталось не только самым выносливым и самым умным, но еще и самым расчетливым. Победителем Золотого зачета гонки «Экспедиция-Трофи'2006» стала команда, которая опоздала на техническую комиссию в Мурманске, приняла старт на плохо подготовленной машине, несколько раз рисковала не уложиться в контрольное время на финише.

В итоге экипаж «Мулат и Ко» из Екатеринбурга с большим отрывом победил на последнем, решающем спецучастке во Владивостоке. Победителям достались 10 кг золота, а также 3-е место в зачете «Культурная навигация».

На Запад

8 марта на берегу Тихого океана выстроились джипы, которым удалось добраться до финиша: с окнами, заклеенными скотчем, и непривычным для здешних мест левым рулем — сначала усовершенствованные, а потом покореженные. Им предстоял обратный путь — кому-то по железной дороге в грузовом вагоне, а кому-то своим ходом.

Гонщики прощаются друг с другом до следующего года — несмотря на усталость и опасности пути, большинство из них снова собираются участвовать в «Экспедиции-Трофи»: тем более что очередная гонка должна стать круглосуточной. Узнать на собственном опыте, что такое бессонные ночи, адреналин на спецучастках, гонки по бездорожью, крупный щебень под колесами и золотые слитки, поблескивающие на финише, смогут все, кто пройдет отбор на участие в «Экспедиции». MH

Вся информация — на сайте: www.expedition-trophy.ru

onelove

ENGLAND

Лицензионная коллекция сборной Англии

UMBRO

Официальный лицензиат UMBRO в России и СНГ - компания АВМ Спорт. Экипируем команды: +7 (495) 787 76 10, 471 12 15
Магазины: "Первый футбольный магазин UMBRO", ул. Широков 31/5 тел: 777 66 43; "UMBRO Таганка", Таганская пл., 86/1 тел: 915 60 74; "UMBRO РИО", Севастопольский пр-т 10 ТРК РИО тел: 980 07 81
www.abmsport.ru

ПОДВИГ КОМИКАДЗЕ

Смеяться шесть дней кряду — задание нешуточное. Как бы челюсть не вывихнуть ненароком. Не посрамить честь редакционного мундира на первом в истории фестивале Comedy Club было поручено Алексею Цыганову

Уж послали так послали! До сих пор непонятно: то ли в командировку съездил, то ли в отпуск сходил. Анталия, 5-звездочный HillSide SU, бодрящее море, бассейн с подогревом, сауна, тренажерный зал… И каждый день в 10 вечера: «Встречайте! На сцене Comedy Club…» В общей сложности за неделю на эту самую сцену поднялись более 20 резидентов Comedy. В том числе и представители команд из Питера, Екатеринбурга, Ижевска и Саратова. Причем регионы, надо сказать, смотрелись ничуть не хуже завсегдатаев субботнего эфира ТНТ.

Впрочем, и до вечера скучать не приходилось. Дважды в день участники Comedy устраивали зрителям дополнительную встряску, не давая погрязнуть в усыпляющей неге и опьяняющем алкоголе. В 12.00 они проводили утреннюю зарядку, а в 16.00 — дневное чтение. В общем, все в лучших традициях пионерлагерей. Именно в лучших: в первый же день все зрители и резиденты перезнакомились в самолете, на концерты и на ужин ходили парами, ночью, громко стуча пятками, бегали друг к другу в номера, а в последний день рыдали в аэропорту и умоляли таможенников не пускать их домой.

Вот, пожалуй, и все, что можно рассказать о фестивале словами. Царившее там настроение попробуй уловить по фотографиям. А попутно запоминай:

6 ПРИЧИН НЕ ПРОПУСТИТЬ COMEDY CLUB FESTIVAL #2

1 Резиденты Comedy гораздо веселее любых аниматоров. Тем более турецких. Так что, раз уж ты все равно собираешься отдохнуть на море, позволь развлекать себя качественно.

2 Несмотря на то, что на сцене Comedy не наблюдается ни одной девушки, на фестиваль резиденты привозят сразу дюжину юных обольстительниц модельного вида. Редкий курорт может похвастаться подобной подборкой отдыхающих. Да и в наших широтах полуголые женские (живые!) тела в начале апреля встречаются не часто.

3 На фестиваль можно не брать ни фото-, ни видеокамеру. Операторы ТНТ снимают не только ве-

черные концерты, но и все дневные мероприятия. Достаточно почаще появляться в кадре — и отчет о собственном отпуске потом можно просто записать с телевизора.

4 Даже если телевизионная версия Comedy Club (ТНТ, суббота, 22.00) не вызывает у тебя припадков искреннего смеха, стоит хотя бы раз увидеть Comedy воочию. Контраст впечатляет. Телеэфир не передает даже половину того настроения и не вызывает даже трети того удовольствия, которые можно получить от живого выступления резидентов Comedy.

5 Во время съемок вечернего шоу зрителей угощают попкорном и орешками!

6 Уже на третий день фестиваля ты почувствуешь, насколько укрепились верхние мышцы твоего брюшного пресса. Еще бы: два часа прерывистого смеха ежедневно дают неплохую нагрузку на мышцы живота. А заодно — улучшают кровообращение и вентилируют легкие.

ВОСТОК-ЗАПАД

Всем любителям скорости и комфорта на заметку

Сидим мы себе в редакции, в ус не дуем, делаем номер очередной. А тут звонок из компании Nissan. Они собрались начать продажи великой машины Infiniti в России и в связи с этим устраивают офигенный! грандиозный! совершенно небывалый пресс-тур. Первая часть проходит в Токио, вторая — в Нью-Йорке. А сами продажи начнутся где-то осенью, так что в очередь, сукины дети, в очередь!
Бросили мы жребий. Владислав Геннадьевич Рябинин толстую соломинку вытянул и поехал на Запад, а Алексей Евгеньевич Яблоков — тонкую и поехал на Восток. Вернулись оба слегка не в себе, но очень довольные. Вот их краткие впечатления:

АЛЕКСЕЙ ЯБЛОКОВ:

«В Японии все очень экологически чистое и ультрасовременное. Особенно хороши экологически чистые японские девушки: у них у всех точеные фигурки и кривоватые ножки. Я почему так подробно на этом останавливаюсь, потому что нас предупредили: все, что вы увидите в Японии, так или иначе нашло свое отражение в разработках Infiniti. То есть автомобиль является сплавом извечных японских ценностей и традиций и ультрасовременных технологий. Чтобы мы прониклись этой идеей, нас поили великолепным зеленым чаем, учили рисовать иероглифы (я нарисовал такое убожество, что мастер-каллиграф покрылся сыпью), возили в синтоистский храм и давали нюхать цветущую сакуру. А уж потом повезли на завод. И действительно — теперь уже казалось, что каждая модель Infiniti вобрала в себя нежность вишневых лепестков, благородство чайных церемоний, строгость и изящество японской каллиграфии и т.п. Причем все это не просто красивые слова, потому что на заводе я своими глазами убедился, насколько все это, с одной стороны, красиво и как-то… аутентично, что ли, а с другой — как это точно и классно вымеряется, по сто раз проверяется уровень безопасности и т.д. Порулить мне, правда, не дали, но на седане серии M покатали будь здоров. Я в восторге».

ВЛАДИСЛАВ РЯБИНИН:

«Мне повезло гораздо больше, так как я ехал именно на тест-драйв, порулить. Я это дело люблю. А уж на Infiniti грех не покататься. На дорогах под Нью-Йорком мы опробовали кучу моделей. Спортивное купе и седан серии G, седан M, кроссовер FX и огромный внедорожник QX. Ну что сказать? QX — это такой большой авианосец, для людей солидных и погруженных в себя. Вот как я. То есть сел ты, дверь закрыл, плавно так тронулся — и ни о чем больше не думаешь. А все остальные модели — это истребители, только размерами отличаются. На педаль нажал — и улетел. Разобраться в буквенных обозначениях довольно просто — чем дальше от начала алфавита, тем солиднее автомобиль. А тех, кто захочет потратить свои кровные, ждет сюрприз — специально для начала продаж Infiniti в России, Китае и Южной Корее был разработан новый дизайн дилерских центров. В принципе, очень похоже на дорогие и солидные гостиницы, то есть ты не сразу входишь в салон с автомобилями, а попадаешь сначала в холл, потом в гостиную, а потом уж зал, где машину купить можно. Интерьер такой модный, минималистичный, на стенах сплошь современное искусство, в отделке используются только природные материалы, в общем — роскошь, но без перебора».

Всенародный русский герой и поэт Сергей Есенин одно из своих стихотворений закончил фразой: «Бесконечная дорога убегает лентой вдаль». Эмблема на радиаторе Infiniti означает именно это.

Широта взглядов

Теперь тебе не придется менять очки в зависимости от причуд моды, потому что в продаже появилась новая Оптическая коллекция-2006 от **Ermenegildo Zegna**. Она разработана если не на века, то на долгие годы — модели из линий Gentleman, Gessato, Heritage и Couture выполнены из особо легкого сплава титана. Линии Milano и New Conservatory — для любителей безупречной классики. А если ты прежде всего ценишь оригинальный дизайн, присмотрись к линиям Sartorial и Essential.

Лицом на Север

Риск — дело благородное. Значит, и одежда для рискованных увлечений должна быть соответствующей — стильной, удобной и водонепроницаемой, как в новой коллекции **The North Face.** Эти вещи идеально подходят для экстремального спорта на российских широтах. Обращайся в любой из магазинов Intersport или в концептуальные магазины The North Face. Их ты найдешь в ТЦ «Спорт-Хит» (Сколковское ш.) и ТЦ «Экстрим» (ст. метро «Речной вокзал») в Москве.

Слегка готично

1 апреля в столице нашей родины состоялось любопытное шоу, собравшее более 4000 зрителей. А именно — показ новой коллекции одежды **Gothic Caprice**, прошедший в рамках **Russian Fashion Week.** На сцене демонстрировались мрачные и невозможно стильные наряды от Дмитрия Логинова (бренд Arsenicum) и проливались водопады сока Caprice от компании «Нидан». Все вместе символизировало роскошный минимализм и свободу сильной личности. Теперь ты в курсе, что к своему модному имиджу можно добавить даже упаковку сока. Главное, чтобы на ней была заветная надпись Caprice.

Под расписку

Бери подругу под локоток и смело веди ее в салон **Articoli**. Именно там с 5 по 11 июня всем покупателям аромата Incanto Charms подарят на счастье талисманы от Salvatore Ferragamo. Кроме того, мастера боди-арта разрисуют твою девушку особыми узорами. Точно такими же на Древнем Востоке украшали невесту, чтобы она продолжала очаровывать своего суженого всю жизнь. Дополнительную информацию можно узнать в салонах:

«Articoli-ГУМ»: Красная пл., 3,
т.: 620-31-39/84
«Articoli-Весна»: ул. Новый Арбат, 19,
т.: 202-22-79

Чтобы дело выгорело

Конечно, наиболее правильная одежда для пляжа — мышцы и загар. Но если на море ветрено, а на тебе — деним из новой весенне-летней коллекции **Levi's® Red Tab Guys,** будет только лучше. Ведь главное для настоящего пляжного тусовщика — небрежный и беспечный вид. Эффект достигается необработанным краем изделий и особым окрасом ткани, из-за чего джинсы выглядят выгоревшими на солнце.

DAIKIN

ОКУНИСЬ В ПРОХЛАДУ

DAICHI
КОНДИЦИОНЕРЫ

Генеральный дистрибьютор DAIKIN

При покупке оборудования DAIKIN
Вы получаете подарок от компании ДАЙЧИ –
премиальные мили программы «Аэрофлот Бонус», которые являются заменой миль при покупке авиабилета компании «Аэрофлот».

Подробности программы Вы можете узнать на сайте: www.daichi.ru

Беспроцентный годовой кредит для физических лиц.

Подробности условий программы **КРЕДИТ ДАЙЧИ** на сайте www.daichi.ru

ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА ДАЙЧИ В 20 ГОРОДАХ РОССИИ

АВТОРИЗОВАННЫЕ СЕРВИСНЫЕ ЦЕНТРЫ ВО ВСЕХ ГОРОДАХ РОССИИ.
БЕСПЛАТНЫЙ ТЕЛЕФОН ЕДИНОЙ СЛУЖБЫ ПОДДЕРЖКИ КЛИЕНТОВ
8-800-200-00-05

www.daichi.ru

Авторизованные представители – дилеры Дайчи:

Москва
СИТЭС-КОНДИЦИОНЕР
231-33-77
ЦП МЕТЕОМАРКЕТ
789-44-50
ТЕРМА СИТИ
510 10 60
ИФ-СЕРВИС
737-03-59
АИС-КЛИМАТ
995-10-99
КЛИМАТИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ
956-11-11
АВК СТРОЙ
741-78-12, 468-52-77
КРАСНАЯ АРМИЯ
783 23 73

Нижний Новгород
ЭЙЛИТ
(8312) 34-16-10
Новороссийск
КЛИМАТИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ
(8017) 03-26-62, 61-66-49
Омск
ЭКОТЕРМ
(3812) 23-63-23, 25 06 29

Самара
СОЛИТОН
(846) 270-21-62
Ростов-на-Дону
КЛИМАТЕХНИКА +СЕРВИС
(863) 269 90 60
Ставрополь
МИКРОКЛИМАТ
(8652) 94 10 94, 94-21-14

Уфа
ПОЛАРИС
(3472) 51-15-51, 51-05-93
Чита
ИНРОСТ-ЧИТА
(3022) 35-71-71

Тепловые насосы DAIKIN сертифицированы Eurovent

MH Promotion

ПромТовары

По большому счету, любая покупка — это сдача макулатуры. Требуй в обмен на бумагу с водяными знаками полезные и необходимые тебе вещи.

СВЯТАЯ ФЕ

Совместить универсальность семейного автомобиля и комфорт представительской машины — задача не из легких. Но инженеры **Hyundai Motor 186** делали и не такое. Результат — Santa Fe. Под капотом — двигатель с максимальной мощностью 188 л.с. На дачу, в офис или в лес по грибы — Santa не подведет даже при полной загрузке. И все это не в последнюю очередь благодаря автоматической системе поддержки дорожного просвета.
Эксклюзивный импортер автомобилей Hyundai на территории РФ — компания ЗАО «Карнэт-2000».

ЖИВОЙ И БОГАТЫЙ

Существует как минимум 49 причин в пользу ежедневного употребления нового сока **Live! Rich**. Остановимся на главном: в нем содержатся семь специально подобранных фруктов и семь витаминов, стимулирующих обмен веществ. Отличная подзарядка для всех индивидуумов, ведущих яркую и насыщенную жизнь.

СМЕЛЫЕ ТКАНИ

Непременно обрати внимание на трендовые вещи от **Chevignon** из коллекции весна-лето/2006. Джинсы с необычными деталями и рубашки самых неожиданных расцветок — и на фоне листвы или берез уже точно не затеряешься. Удачный флирт на открытом воздухе обеспечен.

ВСЁ-ВСЁ-ВСЁ

Можно без конца внушать себе, что боль — защитная реакция организма, но от этих слов не полегчает. А вот от **Нурофена** — непременно. Он признан одним из самых лучших в мире безрецептурных анальгетиков. Для твоего удобства таблетки уменьшились в объеме, но по-прежнему содержат 200 мг эффективного обезболивающего — ибупрофена.

ХОРОШО,
КОГДА ЕСТЬ
ГДЕ НОЧЬЮ
ПОЕСТЬ!

МАКАВТО®
работает днем и ночью

www.mcdonalds.ru

ВОТ ЧТО Я ЛЮБЛЮ™
i'm lovin' it

© 2008 McDonald's. Услуги сертифицированы.

Лето без снега

Лицо шелушится, ногти слоятся, волосы застревают в расческе вместе с перхотью. Диагноз: не хватает цинка. Для того чтобы восполнить его дефицит, можно принимать ежедневно свежих устриц и черную икру. Или воспользоваться летней линией шампуней **Head&Shoulders**, которые отличаются большим количеством ActiZink'a. Аромат выбирай в соответствии с настроением и планами на будущее: цитрусовая нота, океанская свежесть, бодрящий ментол.

В цвет

Эти люди даже о глазах твоих умудрились позаботиться. Чтобы ты не ломал их спросонья, пытаясь разглядеть буковочки на флакончиках. Хочешь бриться — бери зеленое. Решил просто помыться-взбодриться — ставь на красное. Запустил кожу на лице — в наличии голубое. В обновленной линии Lab Series Skincare For Men от **Aramis Inc.** все до смешного просто. Но это на первый взгляд: чтобы создать такие средства для мужской кожи потребовались усилия целого исследовательского центра, который ставит косметологические эксперименты и заботится о нашей внешности вот уже 20 лет.

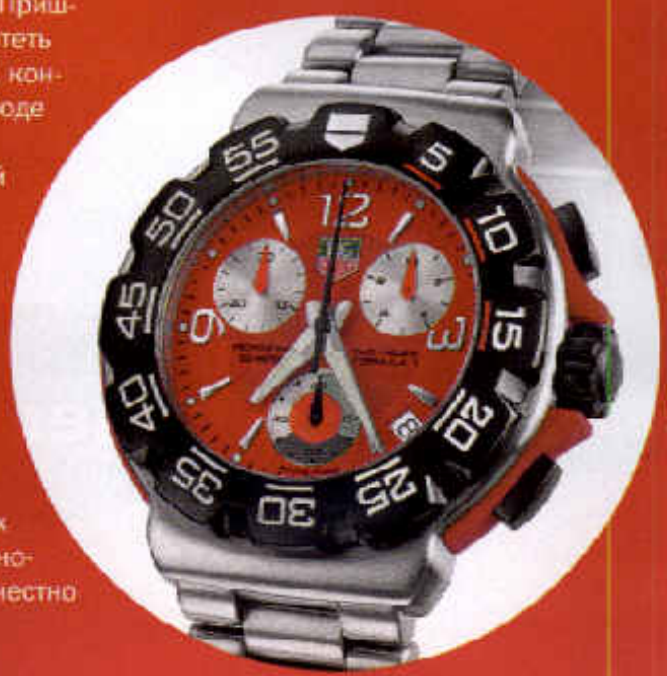
РЕЙТИНГ МУЖСКИХ ДОСТОИНСТВ

Как ты помнишь, в мартовском номере мы объявили конкурс года под условным названием «А ты крут?». Читателям было велено присылать истории о самосовершенствовании и о создании «персонального бренда». Более того, в апреле мы уже распрощались с первой из 10 пар часов TAG Heuer, обещанных за лучшую историю о самосовершенствовании. Похоже, пришла пора попрощаться и со второй парой часов. Некий Александр, с которым мы в самое ближайшее время свяжемся, прислал до слез трогательную историю про то, как он сперва девушку-то не замечал и вообще вел себя как скотина, а потом, когда она плюнула и ушла, понял, что именно ее-то в этой жизни и недоставало. Пришлось наступить себе на горло, полететь и вернуть девушку назад. В общем, кончилось все хорошо и теперь они вроде как вместе. Но...

«Оказалось, это чертовски тяжелый труд! — вдохновенно пишет Александр. — Быть чутким, верным, нежным, звонить... подавлять подкатывающее изредка раздражение, покупать ей не розы, а ее любимые полевые цветы... сделать ей массаж и не забыть смазать руки кремом...»

Мы все тут не понаслышке знаем о проблемах Александра. В поисках утраченной любви ему пришлось много работать над собой, поэтому он честно заработал обещанный приз.

Время летит, и наш конкурс продолжается! В следующем месяце мы выберем очередного обладателя часов. Если ты по-прежнему мечтаешь узнать цену времени, а также поведать всему миру о своих достижениях в области персонального брендинга — пиши письмо на mh@imedia.ru с пометкой: «Рейтинг мужских достоинств». Твоя победа совсем рядом!



Thinking of you

Electrolux

ПЕРВАЯ ПРЕМИЯ
БРЭНД ГОДА
EFFIE 2005 | EFFIE 2004
EFFIE 2003 | EFFIE 2002

Превосходная мощность и качество очистки воздуха

серия
OXY³
пылесосы и воздухоочистители

М.видео®

ЫЛЮБИМ СВОЕ ДЕЛО!

ЕДИНАЯ СЛУЖБА ИНФОРМАЦИИ

777-777-5 Москва
8-800-777-777-5 Регионы, звонок бесплатный
www.mvideo.ru интернет-магазин

•Москва •Санкт-Петербург •Владимир •Воронеж •Екатеринбург
•Казань •Краснодар •Нижний Новгород •Оренбург •Пермь
•Ростов-на-Дону •Самара •Саратов •Уфа •Челябинск •Ярославль

МАШИННАЯ МАССА

Кто-то заказывает книжные полки для игрушечных автомобилей, кто-то строит новые гаражи для настоящих. Все это похвально, но хлопотно. Кажется, проще купить парочку DVD-дисков от «Телеканала Драйв».

Ад и рай на земле
Продолжительность: 50 мин.
Содержание: эти люди на мотоциклах не ездят, а летают. Но и полетов им мало — без какого-нибудь тройного сальто поездка в ближайший бар теряет всякий смысл.

Porsche: легендарные автомобили
Продолжительность: 115 мин.
Содержание: история бренда за 50 лет. Все модели Porsche и архивные кадры с самых известных соревнований: Париж—Дакар, Восточно-африканское сафари, ралли в Монте-Карло и многое другое.

На бешеной скорости
Продолжительность: 120 мин.
Содержание: душещипательные сюжеты о мотогонках. Вместе с профессионалами ты пронесешься по самым знаменитым трассам: Northwest 200, Southern 100, горному кругу «TT острова Мэн» и так далее.

Биография Энцо Феррари
Продолжительность: 52 мин.
Содержание: 40 лет жизни знаменитого Энцо Феррари. Самые драматические моменты, вплоть до визита Папы Римского в конюшню «Скудерии Феррари».

Ниссан Скайлайн
Продолжительность: 100 мин.
Содержание: поездка по старому Нюрбургрингу с заносами на скорости 300 км/ч, гонки серии Гран-при на последнем гоночном Skyline-Falken Tyres R34. Ты думал, что только Ferrari, Lamborghini или Porshe могут называться суперкарами? Ничего подобного.

Субару Импреза
Продолжительность: 62 мин.
Содержание: суперспортивная «Субару Импреза», которая стала культовой благодаря Колину Макрею и его победе в 1995 году в мировом чемпионате по ралли. Об этом, собственно, и кино.

Харли Дэвидсон: история легенды
Продолжительность: 55 мин.
Содержание: вполне академическое исследование плюс все модели, созданные дизайнерами Арленом Нессом, Риком Доссом и Джоном Ридом...

Как купить: www.xsportfilm.ru
Тел.: (495) 187-45-55, 187-88-92

ПОЛНЫЙ ВПЕРЕД

Grand Soleil 42R7 — отличная современная яхта! А «Югтранзитсервис» — профессиональная российская команда! Что еще нужно для того, чтобы на равных потягаться с участниками наиболее престижного чемпионата Atlantique Trophy? Семь футов под килем. Несмотря на то, что в России пока не проводятся чемпионаты подобного уровня, команда «Югтранзитсервис» уже стала одним из первых представителей на Европейских регатах уровня Гран-при. Команда идет самым правильным и успешным курсом и вполне может рассчитывать на призовые места в сезоне-2006. Подробности на сайте: www.ulsport.ru

DAICHI
КОНДИЦИОНЕРЫ

Генеральный дистрибьютор KENTATSU

www.daichi.ru

При покупке оборудования KENTATSU Вы получите подарок от компании ДАЙЧИ – **премиальные мили программы «Аэрофлот Бонус»**, которые являются заменой оплаты при покупке авиабилета компании «Аэрофлот».

Подробности программы Вы можете узнать на сайте www.daichi.ru

Беспроцентный годовой кредит для физических лиц.

Подробности условий программы **КРЕДИТ ДАЙЧИ** на сайте www.daichi.ru

ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА ДАЙЧИ В 20 ГОРОДАХ РОССИИ
АВТОРИЗОВАННЫЕ СЕРВИСНЫЕ ЦЕНТРЫ ВО ВСЕХ ГОРОДАХ РОССИИ. БЕСПЛАТНЫЙ ТЕЛЕФОН ЕДИНОЙ СЛУЖБЫ ПОДДЕРЖКИ КЛИЕНТОВ **8-800-200-00-05**

Где что купить

Трикотажная футболка с V-образным вырезом **Guess?**, рубашка **O'Neill**, джинсы **Tommy Hilfiger**, очки **Replay**, ремень **Dino Bigioni**

Adidas м-н «Олимп», ул. Красная Пресня, 23; «Валдай-центр», ул. Новый Арбат, 11; ГУМ, Красная пл., 3; ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1
Bally «Петровский пассаж», ул. Петровка, 10, т.: 692-9290; ул. Смоленская, 10, т.: 241-3962
BOSS Green ул. Б. Дорогомиловская, 9, т.: 243-0590; ул. 1-я Тверская-Ямская, 13, т.: 250-3323; ул. Таганка, 1, т. 911-0864
BOSS Hugo Boss/Black/Orange ул. Б. Дорогомиловская, 9, т.: 243-0590; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 929-3247; ул. 1-я Тверская-Ямская, 13, т.: 250-3323; Ленинский пр-т, 20, т.: 952-2224; ул. Таганская, 1, т.: 911-0864; «ЦУМ-Mercury», ул. Петровка, 2
Brunello Cucinelli м-ны «Кашемир и шелк»: Кутузовский пр-т, 35; ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25; ТЦ «Смоленский пассаж», Смоленская пл., 3; «Крокус Сити Молл», 65-66 км МКАД; СПб, наб. канала Грибоедова, 18-20; Невский пр-т, 27
Diesel ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1; ул. Тверская, 6
Dino Bigioni ТЦ «Аркадия», Ср. Овчинниковский пер., 8, т.: 589-7933; Н. Новгород, ТЦ «Этажи», ул. Белинского, 63, т.: (312) 16-72-01
Dunhill ул. Петровка, 12, т.: 925-9435
Firetrap м-н Ё-Life, ул. Арбат, 19, т.: 203-3003; ЦУМ, ул. Петровка, 2
Fullcircle м-н «Сохо», Кутузовский пр-т, 23; ЦУМ, ул. Петровка, 2
Gant ТК «Охотный ряд», 2 уровень, т.: 737-8340; «МЕГА-Теплый стан», т.: 730-2433; ТК «Рамстор-Сити», ул. Правобережная, 1, т.: 799-9701
Gas ТК «Рамстор», ул. Шереметьевская, 60А; ул. Правобережная, 1
Guess? м-н Strange, ул. Новокузнецкая, 6, т.: 951-0707; м-н Excellence, Ярославль, Ленинградский пр-т, 88
HUGO Новинский б-р, 18, т.: 202-4686
Lanvin г-ца «Балчуг Кемпински», ул. Балчуг, 1; м-н Italmoda, Краснопресненская наб., 1/2; м-н Image, ул. Б. Никитская, 15
Levi's ул. Тверская, 15, т.: 229-2460; ТК «Галерея Актер», ул. Тверская, 16/2, т.: 935-7780; ТЦ «Рамстор», ул. Ярцевская, 19, т.: 937-0438; ул. Шереметьевская, 60А, т.: 937-2697; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 929 3152; ул. Садовая-Спасская, 3, т.: 975-2690; ТЦ «Глобал Сити», ул. Кировоградская, 14, т.: 956-4253; «МЕГА-Химки», т.: 221-3368; «МЕГА Теплый Стан»
Louis Vuitton Столешников пер., 10/18
Mercedes-Benz http://www.mercedes-benz.ru
Messori СПб, Большой пр-т, 19/21, т.: (812) 232-5090
Molten сеть м-нов «Спортмастер», т.: 777-7771
Nike Смоленская-Сенная пл., 27-29/1; Кудринская пл., 1, www.nike.com
O'Neill сеть м-нов «Спортмастер», т.: 777-7771
Patrizia Pepe Столешников пер., 13, т.: 924-7554; «Крокус Сити Молл», 65-66-й км МКАД, т.: 727-1520; СПб, наб. канала Грибоедова, 18-20, т.: (812) 314-8705
Protest сеть м-нов «Спортмастер», т.: 777-7771
Puma «МЕГА-Химки»; ТЦ «Атриум», ул. Земляной Вал, 33
Reebok Новинский б-р, 28/35; ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1; ГУМ, Красная пл., 3
Replay сеть салонов оптики Goodlook, ТЦ «Охотный ряд», Манежная пл., 1, 2 уровень, т.: 737-8512
Sonneti м-н Ё-Life, ул. Тверская, 15
Strellson «ЦУМ-Mercury», ул. Петровка, 2; Stockmann, ТЦ «Смоленский пассаж», Смоленская пл., 3; «МЕГА-Химки»
Texier ТД «Наутилус», ул. Никольская, 25; ТЦ «Валдай», ул. Новый Арбат, 11; ТЦ «Мега»
Timberland (оптика) сеть салонов оптики Goodlook, ТЦ «Охотный ряд», Манежная пл., 1, 2 уровень, т.: 737-8512
Tommy Hilfiger ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1; «МЕГА-Химки»; ТЦ «Рамстор-Сити», ул. Правобережная, 1
«Очки.ru» МТК «Европарк», Рублевское ш., 62, т.: 258-84-15; ТЦ «Наш универмаг», Горки-2, т.: 781-36-26, www.ochki.ru

ЛЮБОВЬ, ПРИЗРАК И ДРУГИЕ
НЕВЕРОЯТНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ

В МНОГОСЕРИЙНОМ ФИЛЬМЕ

Александра Дулерайна и Сергея Корягина

3 МЕСЯЦА ПРЕМЬЕР

БУНКЕР

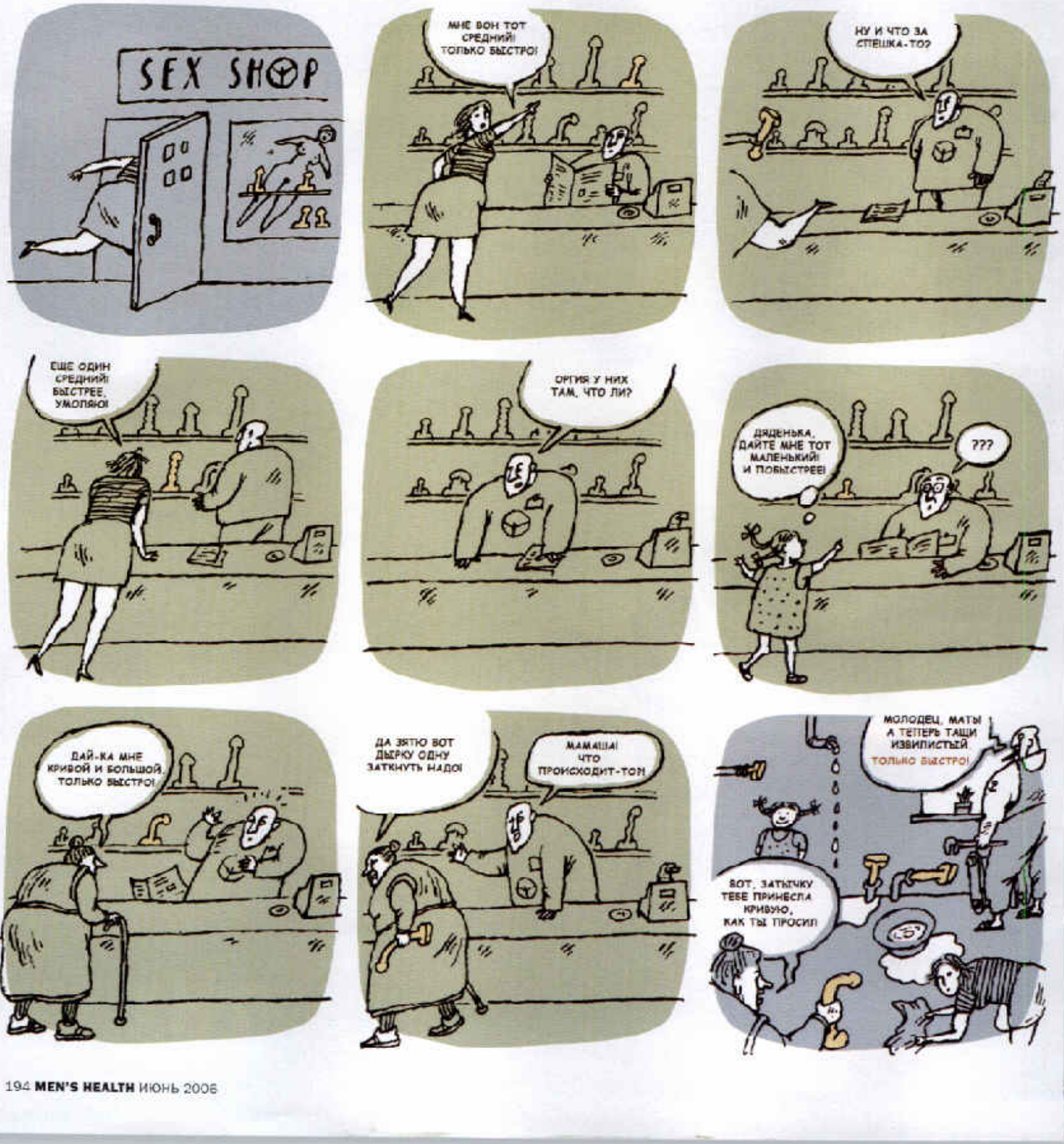
< ИЛИ > УЧЕНЫЕ ПОД ЗЕМЛЕЙ

С 27 МАЯ
ПО ВЫХОДНЫМ
23:00

www.bunkertnt.ru

ДЕНЬ ЛЮБВИ

© Владимир Камаев (Soamo)

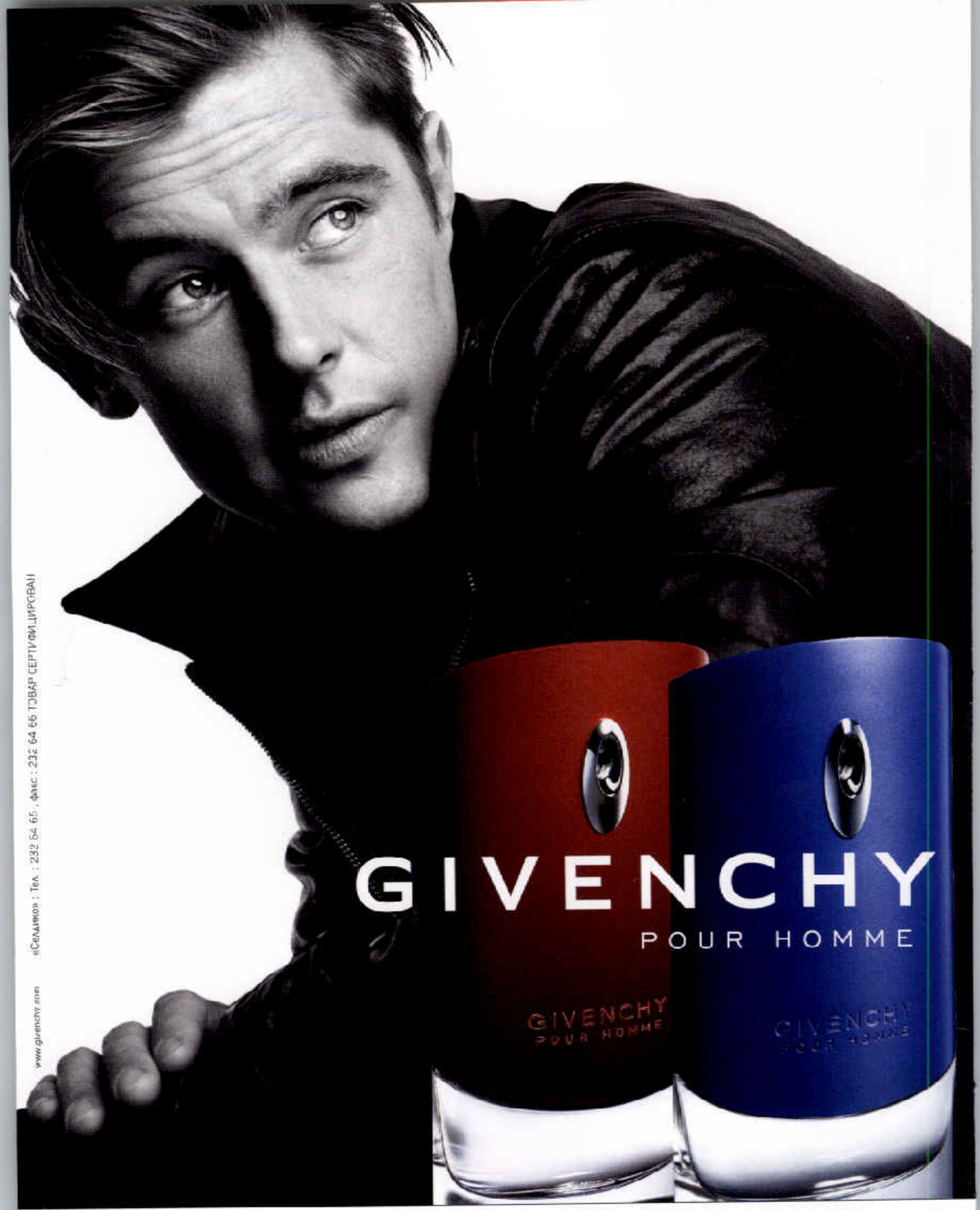

SEX SHOP
МНЕ ВОН ТОТ СРЕДНИЙ! ТОЛЬКО БЫСТРО!
НУ И ЧТО ЗА СТЕШКА-ТО?
ЕЩЕ ОДИН СРЕДНИЙ! БЫСТРЕЕ, УМОЛЯЮ!
ОРГИЯ У НИХ ТАМ, ЧТО ЛИ?
ДЯДЕНЬКА, ДАЙТЕ МНЕ ТОТ МАЛЕНЬКИЙ! И ПОБЫСТРЕЕ!
???
ДАЙ-КА МНЕ КРИВОЙ И БОЛЬШОЙ, ТОЛЬКО БЫСТРО!
ДА ЗЯТЮ ВОТ ДЫРКУ ОДНУ ЗАТКНУТЬ НАДО!
МАМАШКА! ЧТО ПРОИСХОДИТ-ТО?!
МОЛОДЕЦ, МАТЫ А ТЕПЕРЬ ТАЩИ ИЗВИЛИСТЫЙ ТОЛЬКО БЫСТРО!
ВОТ, ЗАТЫЧКУ ТЕБЕ ПРИНЕСЛА КРИВУЮ, КАК ТЫ ПРОСИЛ!

Вам не кажется, что этому телевизору чего-то не хватает?

Действительно не хватает! Одной трети глубины корпуса. У телевизора SlimFit с диагональю 32 дюйма глубина корпуса на 20 сантиметров меньше, чем у обычного телевизора с такой же диагональю. Итак, минус треть корпуса, а в плюсе образцовая цветопередача, великолепная контрастность и современный дизайн. SlimFit. Для большей глубины впечатлений.

SAMSUNG

Галерея Samsung: г. Москва, ул. Тверская, д. 9/17, стр. 1. Единая служба поддержки: 8-800-200-0-400. www.samsung.ru. Товар сертифицирован.


GIVENCHY
POUR HOMME
GIVENCHY
POUR HOMME
GIVENCHY
POUR HOMME
THE GENTLEMEN'S FRAGRANCES
www.givenchy.com
«Селдиком» : Тел. : 232 64 65 , факс : 232 64 66 ТОВАР СЕРТИФИЦИРУЕТСЯ